

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт физики, технологии и экономики
Кафедра технологии и экономики

ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ УЧАЩИХСЯ ПО СОХРАНЕНИЮ
ЗДОРОВЬЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНОЛОГИИ

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой
_____ Чикова О. А.
дата подпись

Исполнитель:
Захаров Е.Г.
Студент группы БТ-51

подпись

Руководитель ОПОП:

подпись

Научный руководитель: доцент
кафедры технологии и
экономики
Гриценко Г.А.

дата подпись

Екатеринбург 2016г.

СОДЕРЖАНИЕ	
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ	
1.1.Здоровьесберегающая образовательная среда и ее составляющие	10
1.2.Теоретические и организационно-методические аспекты сохранения и укрепления здоровья учащихся при обучении технологии	18
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ УЧАЩИХСЯ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНОЛОГИИ	
2.1. Система знаний и умений по сохранению здоровья у учащихся при обучении технологии	25
2.2. Методические рекомендации по проведению занятий с целью формирования знаний и умений учащихся по сохранению здоровья.	29
ГЛАВА 3. ОПЫТНО ПОИСКОВАЯ РАБОТА	
3.1. Подготовка и проведение опытно-поисковой работы.	43
3.2. Результаты опытно-поисковой работы и их анализ.	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	59
ПРИЛОЖЕНИЯ	64

ВВЕДЕНИЕ

Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым.

Жан Жак Руссо

По данным Института возрастной физиологии РАО, образовательная среда ведет к появлению факторов риска нарушений здоровья, с действия которых связаны с 20–40% негативных последствий, которые, ухудшают здоровье школьников. Исследования позволяют выстроить эти факторы по убыванию их влияния на здоровья школьников.

1. Педагогическая тактика, ведущая к стрессу.
2. Несоответствие технологий обучения возрастным и функциональным особенностям учащихся.
3. Несоблюдение элементарных гигиенических и физиологических условий организации урока.
4. Отсутствие или не полная грамотность родителей по вопросам сохранения здоровья их детей.
5. Интенсивность учебного процесса.
6. Несформированная компетентность учителей по вопросам охраны и укрепления здоровья учащихся.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса ведет к постоянным стрессовым перегрузкам школьников, что приводит к нарушению физиологических функций и ведет развитию хронических заболеваний.

Учащиеся проводят в школе большую часть дня, около 70% времени, и следовательно заниматься их здоровьем должны учителя. Школа должна формировать образовательное пространство, обеспечивающее сохранение здоровья школьников.

Проблема здоровья, стоит на первом месте среди вопросов, оказавшихся в центре внимания современного общества. В этой связи нужно отметить и

следующее несоответствие: сказанное известным хирургом, профессором Н. М. Амосовым, что здоровье это та ценность, о которой люди сожалеют только Проблема здоровья, стоит на первом месте среди вопросов, оказавшихся в центре внимания современного общества. В этой связи нужно отметить и следующее несоответствие: сказанное известным хирургом, профессором Н. М. Амосовым, что здоровье это та ценность, о которой люди сожалеют только после утраты [35].

Изучение вопросов здоровья человека приводит к удивительным противоречиям в человеческом сознании: 1) все хотят быть здоровыми, но при этом, почти ничего не делают; 2) знают, что делать следует для улучшения здоровья но не пытаются делать; 3) обладают знанием о том, что не делать для сохранения здоровья но продолжают; 4) дают советы другим, как поступать, но сами им не следуют; 5) не доверяют врачам, но идут к ним лечиться; 6) желают здоровья друг другу но совершают действия, которые разрушают здоровье; 7) просят совета, и не следуют ему; 8) имеют представление о здоровом образе жизни чаще всего, но не ведут «здоровую» жизнь. Существуют противоречия и другого порядка: XX и начало XXI века характеризуются, значительным прогрессом медицинской науки и практики, с одной стороны, а с другой - резким ухудшением здоровья населения; медицина справляется с одними болезнями, но тут же появляются другие, более опасные, что зачастую выходит за рамки природы человека с точки зрения биологической. По-видимому, это можно считать причиной не полной разработки в XX веке понятия «здоровый образ жизни», которое в настоящее время получило широкое распространение и активно употребляется как в обыденной жизни так и в науке,. В 80 годах появились работы, которые посвящены разработке такого понятия, как «образ жизни». И тут же все сразу же заговорили о такой характеристике качества жизни, которая была связана с понятием «здорового образа жизни». В настоящее время сложилось достаточно четкое представление о его составляющих, благодаря тому, что именно здоровый образ считается одним из

основных определяющих составляющих здоровья человека (Макарова Л. П., Орехова, Т. Ф., Соловьёв А. В., Сыромятникова Л. И. и др.) [30, 35].

Но, несмотря на это проблема здоровья за последние годы обострилась так, что вышла за рамки здравоохранения и медицины и приобрела общегосударственный и национальный характер. Анализ состояния здоровья населения России, Советом Безопасности определил такие грозные факторы, которые, в конечном счете определяют благополучие и здоровье и ныне живущих людей, и будущих поколений человечества.

Считается, что здоровье определяется, такими четырьмя факторами: генетической конституцией человека, состоянием окружающей его социальной и природной среды (и уровнем материального благополучия в том числе), образом жизни (в который входит уровень культуры и образованности человека), уровнем развития медицины (науки и практики). Данное предложение приводит к ряду выводов. Согласно первому, здоровое потомство может быть воспроизведено только здоровыми; согласно второму, человечеству следует использовать блага природы, и не забывать о своей принадлежности к ней, и людей, в особенности детей следует и нужно учить быть здоровыми через соответствующее воспитание поведения и целенаправленно формировать у них положительную установку на активное поддержание в течение жизни своего здоровья. Решить данную великую задачу можно только при наличии специального института общественности. Предполагается, что этим институтом для личности вначале является семья, условия проживания в ней обеспечивают человеку воспитание навыков и умений для поддержания его здоровья. Таким образом, для разрешения этого противоречия необходимы приложить такие действия, которые направлены на формирование позитивного отношения человека к своему здоровью как необходимому условию его счастливой полноценной, то есть и процветающей жизни, также важна система обучения человека, соответствующая здоровому образу жизни. В настоящее время эта система обучения должна и может быть обеспечена в рамках

общеобразовательных учреждений, в которой обучается сегодня большая часть детей. Так как, со школой практически связан и каждый взрослый, когда он является родителем или дедушкой, бабушкой. Длительность данной связи определяется промежутком времени обучения его детей и внуков в школе. Это позволяет школе ставить и решать задачи подобного обучения и по отношению к взрослым, чьи дети обучаются в школе.

Актуальность заявленной темы прописана также следующими положениями: это пункт 1 статьи 2 Закона РФ об образовании, в котором мы находим совокупность принципов, которые утверждают приоритет общечеловеческих ценностей для здоровья и жизни человека и гуманистический характер образования, свободного развития человека, и это, соответственно, для любой системы образования должно быть обязательным; положения из раздела Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению «Педагогическое образование» гласит, что выпускник, данного направления должен быть готов обеспечивать охрану жизни и здоровья учащихся в образовательном процессе одно из фундаментальных положений Программы развития среднего педагогического образования, сформулированное на основе анализа тенденций развития России в последние десятилетия XX века, в соответствии с которым одной из четырех стратегических задач, которые намечены к реализации на ближайшие годы всей системой образования, является укрепление здоровья детей и подростков и его сохранение [25].

У школьников здоровый образ жизни зависит от целого ряда факторов: объективных и субъективных различного характера (экологического, социального, экономического, культурного), но в начале от отношения самих школьников к здоровому образу жизни как одной из важных ценностей личности.

Особенно остро стоит проблема здоровья для детей и подростков, когда происходит формирование основных моделей поведения для взрослой жизни.

На уровне сознательного и бессознательного именно в данном возрасте в психике детей закладывается образ будущей жизни, модель, , которая строится на основных ценностях жизни (гармонии, здоровья, красоты,) и зависит от условий и факторов воспитания в семье, а также образовательно-воспитательной среды.

Таким образом, можем сделать вывод, что проблема сохранения здоровья юного поколения в текущее время осознается педагогической. В связи с этим в последние десятилетия стали появляться научные разработки, посвященные поиску способов и путей сбережения здоровья школьников педагогическими средствами в условиях образовательного процесса.

Учитель является, с одной стороны, носителем знаний о здоровом образе жизни человека, базовых знаний о здоровье, умений сохранения здоровья, формирования мотивации и культуры поддержания здоровья подрастающим поколением, а с другой является субъектом образовательно-воспитательного процесса, который осуществляет данную деятельность, направленную на сохранение здоровья.

Так, в разных публикациях [14,19,21,23, 30, 31,35] раскрыты разные виды профессионально-педагогической деятельности, которая связана с вопросами обучения основам ведения здорового образа жизни и воспитания культуры здоровья как у детей так и у взрослых.

Педагогические и методические основы подготовки учителей к валеологической работе с учащимися рассмотрены в научно-методической литературе.

Стержневой идеей этой концепции в педагогике является то положение о возможности и важности такой организации целого педагогического процесса школы в настоящее время, при котором обеспечиваются условия для формирования здорового образа жизни учителей и учащихся как взаимодействующих субъектов образовательного процесса. Основой для реализации этой идеи является модель образования, которое «творит» здоровье,

и является не отдельным образовательным процессом, а специфической функцией данного педагогического процесса, его характеристикой качества.

Целью данного исследования является разработка методических рекомендаций по проведению уроков технологии, способствующих формированию у учащихся знаний и умений по сохранению здоровья.

Объект исследования: образовательная область «Технология»

В качестве предмета: формирование знаний и умений учащихся по сохранению здоровья на уроках технологии (на примере изучения раздела «Кулинария»).

Гипотеза: Если в процессе обучения

- вариативно использовать различные педагогические методы с учетом психофизиологических особенностей учащихся,
- подбирать материал, имеющий практическую значимость для здоровья учащихся и их близких,
- организовывать рефлексию учащихся на уроке;
- использовать разные формы обучения, а также привлекать родителей учащихся, то это будет способствовать формированию умений и навыков по сохранению здоровья.

В соответствии с целью, объектом, предметом исследования были определены следующие задачи:

1. Изучить теоретический аспект по сохранению здоровья учащихся
2. Разработать методику преподавания с целью формирования знаний и умений по сохранению здоровья у учащихся
3. Разработать и провести опытно-поисковую работу с целью апробации разработанных занятий, обеспечивающих формирование у учащихся знаний и умений по сохранению здоровья.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

1.1. Здоровьесберегающая образовательная среда и ее составляющие

«Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года», и Закон РФ «Об образовании», провозглашают в качестве наиболее важных вопросы охраны, развития и сохранения здоровья подрастающего поколения, формирование ценностных ориентаций на пропаганду здорового образа жизни и сознательное его ведение.

По данным Всемирной организации здравоохранения и Межведомственной комиссии по охране здоровья населения, более высокий рейтинг среди составляющих, которые обеспечивают здоровье современного человека, такие как, направленность личности на здоровый образ жизни, отношение здоровья к общим ценностям, целенаправленное повышение уровня культуры здоровья детей и подростков, развитие умений здоровьесбережения и опыта по здоровьесбережению. В связи с этим, особое значение отдается семье, отношению родителей к своему здоровью, так как семья есть одно из самых важных звеньев в социализации детей, в результате которой с другими ценностями происходит усвоение ценности здоровья, и формируется мотивация к приобретению умений и знаний на сохранение здоровья не только своего но и окружающих. Компетентность родителей в вопросах, которые касаются здорового образа жизни и здоровья их детей есть важная часть культуры.

Но современная семья не редко не готова к решению этих проблем потому, что родители не обладают достаточной, и при этом ограниченной аспектами медицины компетентностью. В таких условиях важен такой общественный институт, через который пропускал бы через себя каждого человека и который осуществлял бы целенаправленную работу по формированию знаний и умений для сохранения здоровья. На этом этапе

развития общества общеобразовательная школа является таким институтом, потому что через неё проходят практически все. И, как подчеркнул Президент Российской Федерации Д. А. Медведев в Послании Федеральному собранию, именно в период обучения в школе формируется здоровье человека для всей последующей жизни [36].

Образование и здоровье это то, что является фундаментальной основой для гармоничного, всестороннего, развития ребенка и способствует в дальнейшей жизни его полноценной самореализации. В новом ФГОС формулируются цели, средства, ключевые задачи, формы формирования у учащихся культуры здоровья, которые предусматривают такую самостоятельную и сознательную регуляцию в своих действиях и поведении, которая способствует соблюдению интересов по сохранению своего здоровья и окружающих людей. «Одной из современных задач образования является укрепление здоровья детей и его сохранение. Школа должна и может обеспечить учащемуся возможность для сохранения его здоровья за то время пока он обучается в школе, помочь ему сформировать важные умения, знания, и навыки по ведению здорового образа жизни, и научить использовать это в его повседневной жизни.

Профилактика и коррекция здорового образа жизни в современных условиях возможна только при эффективной работе с участием школы. В этом случае здоровье рассматривается как цель, содержание и результат образовательного процесса, критерием оценки эффективности и продуктивности всей педагогической деятельности в ОУ [41].

В настоящее время есть много различных определений здоровья. Рассмотрим некоторые из них:

- как состояние полного психического и физического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения);

- как «качество» людей конкретной формации общественности, о котором можно судить по таким параметрам как продолжительность жизни, сокращение нервных заболеваний, преступности, наркомании (П.Л. Капица) [20];
- как соответствие данному возрастному периоду основных физиологических функций (Ю.Ф. Змановский) [19].

В этих и других определениях понятия здоровья перевостепенным является отношение к нему как к динамическому процессу, и следовательно это допускает такую возможность как целенаправленное управление им. Из последних статистических данных следует, что за период обучения в школе состояние здоровья детей ухудшается в четыре или даже в пять раз. За это время обучающиеся в школе получают различные заболевания, или отклонения от здоровья [30] Это позволяет сделать выводы о приоритетности заботы о сохранении и поддержании здоровья школьников в образовательном процессе, осуществляемом в ОУ.

Вопросы здоровья учащихся сегодня имеют социальное значение и относятся не только к педагогическим. В структуре ценностей и потребностей человека в современном обществе здоровый образ жизни в настоящее время не на первом месте. Но можно надеяться, что подрастающее поколение будет здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически, если общество научит детей с раннего возраста укреплять свое здоровье, ценить, беречь его и осуществлять здоровый образ жизни личным примером. Именно в период обучения в школе происходит формирование здоровья человека на всю последующую жизнь, поэтому должно быть комфортно и психологически и физически находиться ребенку в школе. В процессе обучения индивидуальный подход должен быть применен к каждому ученику, так как он способствует минимизации рисков для здоровья ученика.

В пакет документов ФГОС вошла Программа формирования ценности здорового образа жизни, согласно которой необходимо включить ребенка в

процесс образования и открытия той или иной ценности и смысла для себя, определения отношения себя к ней, формирования опыта реализации этих ценностей на практике, чтобы базовые ценности дошли до преобразования в личностные ориентиры и смыслы. Стандарт общего образования впервые предусматривает в содержании здорового образа жизни ребенка таких составляющих, как умение регуляции своей ведущей деятельности (учения, общения, социальной практики, познания) и формулирует следующее требование это формирование у учащихся средств для осознанного понимания ценности их здоровья[32].

Ведущая задача ФГОС, зафиксированная в его Концепции и Фундаментальном ядре содержания образования – это формирование у школьников таких умений как самообучение, самовоспитание, саморазвитие – которые являются инструментами для проектирования учащимися индивидуальных траекторий в обучении. Предусмотрено развитие у учащихся УУД, как средств для самостоятельного приобретения в течение их жизни знаний о здоровом образе жизни, их дополнении и применении в различных жизненных ситуациях [25] Приложением сформированных у учащегося универсальных учебных действий становятся ситуации реальной жизни, в которых содержатся как проблемы здоровья, так и безопасности, и нравственного выбора.

По данным анкетирования проведенного в школах подавляющее большинство школьников и их родителей имеют тенденцию перекладывать ответственность за свое здоровье на других: например, на медицину, и не желают менять свое поведение, которое и приводит к заболеваниям, что уже является проблемой психолого-педагогического аспекта.

Чтобы учащийся вел себя тем или иным образом, он должен:

- знать, как это делать;
- желать это делать;
- и уметь это делать.

Работа по сохранению и формированию психофизического здоровья школьников в образовательном процессе, повседневной жизни и обеспечению безопасности жизнедеятельности должна носить комплексный характер на основе объективной оценки и прогноза состояния здоровья и условий, которые влияют на него.

Вся образовательная деятельность должна осуществляться на основе смены парадигмы пассивной позиции учащихся (здоровьесбережения) на активную позицию учащихся (здоровьеформирования).

Здоровье человека можно рассматривать как совокупность его резервных возможностей обеспечивающих оптимальную, адаптацию в окружающем мире, поэтому перспективной и конечной целью программ оздоровления должна быть общая направленность на развитие знаний и умений управлять и сохранять свое здоровье.

Проблемы, связанные со здоровьем, с формированием здорового образа жизни у учащихся далеко не новы. Делались попытки их решения на философском (Авиценна, Гиппократ, Гален); психологическом (Л. С. Выготский, И.А. Зимняя, Н.К. Смирнов и др.); медико-валеологическом; педагогическом (Н. Д. Андреева, И. Д. Зверев, Н. К.Смирнов, Л. Г. Татарникова, З. И. Тюмасева и др.) уровнях.

По данным Института возрастной физиологии РАО, образовательная среда школы приводит к таким явлениям в нарушении здоровья, действия которых связаны с 20–40% проявления негативных влияний, которые ведут к ухудшению здоровья школьников. Данные исследований позволяют выстроить школьные факторы по убыванию значимости и силы влияния на здоровья учащихся.

1. Стрессовая педагогическая тактика.
2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.

3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса.

4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

5. Интенсификация учебного процесса.

6. Недостаточная компетентность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья.

Традиционная организация процесса образования приводит школьников к постоянным стрессовым перегрузкам, которые выливаются в нарушения физиологических функций и приводят к развитию хронических заболеваний.

Основные особенности здоровьесберегающего пространства школы представлены тремя следующими положениями:

1. направленность на те процессы и ресурсы педагогической системы, которые способствуют формированию, приращению потенциала здоровья учащихся, а не только их сохранению (основа с точки зрения позитива);

2. формирование и реализация усилий направленных на сбережение здоровья с реализацией индивидуального подхода к каждому учащемуся (основа инновационно-творческая);

3. направленность на вовлечение в деятельность по оптимизации этого пространства самих учащихся.

Необходимыми условиями для сохранения и укрепления здоровья обучающихся образовательных учреждениях являются:

а) разгрузки содержания общего образования;

б) использования в педагогической практике эффективных методов обучения;

в) повышения в учебной программе удельного веса физической культурой и качества занятий по данному предмету;

г) организации мониторинга состояния здоровья учащихся;

д) улучшение организации питания учащихся в образовательных учреждениях;

е) рационализация организации досуга, каникулярного времени и летнего отдыха подрастающего поколения;

ж) пропаганды здорового образа жизни. [14].

Исходя из перечисленных целей и задач по сбережению здоровья школьников, в педагогической литературе выделяются следующие основные направления комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников:

1. это соответствующая инфраструктура образовательного учреждения;
2. учебный процесс, который рационально организован;
3. организация физкультурно-оздоровительной работы;
4. проведение просветительско-воспитательной работы с участниками образовательного процесса, которая направлена на формирование мотивации к своему здоровью, здоровому образу жизни и ценности здоровья;
5. просветительско-методическая работа с педагогами и родителями;
6. профилактика здоровья и динамика наблюдений за состоянием здоровья школьников.

Деятельность образовательного учреждения по сохранение и укрепление здоровья детей должна:

- сформировать представление о негативных и позитивных факторах, которые влияют на здоровье (это позитивные и негативные эмоции, которые учащийся получает от работы на компьютере, просмотра телепередач; отсутствие двигательной активности, инфекционные заболевания, переутомления, стрессы, разного рода зависимости и т. п.);
- сформировать представление об основных составляющих здорового образа жизни и культуры здоровья;
- научить соблюдать правила личной гигиены;

- формировать представления о правильном (здоровом) питании, полезных продуктах, рациональном режиме и его структуре,;
- научить учащихся сознательно подходить к выбору поступков, в поведении, которые позволят сохранить и укрепить его здоровье;
- сформировать потребность у ребёнка обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе по тем, которые связаны с особенностями роста и развития [5,7].

В стандарте система работы направленная на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни представлена пятью взаимосвязанными направлениями:

- создание инфраструктуры обеспечивающей здоровьесбережение;
- рациональная организация образовательной деятельности обучающихся;
- эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы;
- реализация образовательной программы и просветительской работы с родителями.

Практика жизни ежедневно показывает, что эффективно начать учебу в школе могут только здоровые дети. В противоположном случае данный вид деятельности приводит к напряжению, утомлению, снижению работоспособности и в конце концов, ведет к увеличению количества болезней.

Выделяют следующие типы технологий используемых при реализации образовательного пространства, которое сберегает здоровье:

Медицинские профилактические (включают в себя: профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания).

Оздоровительные (гимнастика, физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, фитотерапия, арттерапия, массаж).

Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы школьного образования)

Воспитание культуры здоровья (различные факультативные занятия по развитию личности учащихся, фестивали, конкурсы, внеклассные и внешкольные мероприятия, и т.д.)

Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность воздействий (педагогических, психологических и медицинских), которые направлены на обеспечение и защиту здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью. В настоящий момент не существует какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья.

Внедрение в учебный процесс технологий здоровьесбережения позволяет добиться в состоянии здоровья школьников положительной динамики.

Одним из важнейшим условий деятельности педагогов школы является обязательное применение на занятиях технологий по здоровьесбережению. Это предполагает:

- учет различных периодов работоспособности детей на уроках (период вработываемости, период высокой продуктивности, период снижения продуктивности с признаками утомления);
- учет возрастных и физиологических особенностей ребенка на занятиях (в зависимости от количества видов деятельности на уроках, их продуктивности); [10].
- наличие эмоциональных разрядок на уроках; использование физкультурных пауз на уроках; чередование позы с учетом видов деятельности на уроке [14, 21].

Негативно влияют на здоровье учащихся малоподвижность во время урока и слабое разнообразие видов учебной деятельности. В противодействие этому в процесс обучения, вводятся так называемые "динамические паузы", а также специально составленное для школы расписание, учитывающее возрастные особенности детей и смену разных видов учебной деятельности в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами.

Одним из факторов, которые снижают психическое напряжение является оптимизация двигательного режима ученика. Самый элементарный и эффективный способ – это включение физкультурных минут в план общеобразовательных уроков, что способствует восстановлению умственной работоспособности, не дает нарастать утомлению, повышает эмоционально-положительный фон учащихся, снижает или даже полностью убирает нагрузки, связанные со статикой. Физкультурные минуты являются обязательными для проведения с учащимися начальных и средних классов школы.

Ученик, обладающий здоровьем открыт в общении со сверстниками и педагогами и с удовольствием включается во все виды учебной деятельности. Здоровье ученика является залогом успешного развития различных сфер личности и всех его качеств и свойств.

1.2. Теоретические и организационно-методические аспекты сохранения и укрепления здоровья учащихся при обучении технологии

Базовыми и основными принципами реализации образовательных программ, имеющих цель сохранить и укрепить здоровье субъектов образовательного процесса являются следующие:

Принцип ненанесения вреда. Принцип важности действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов предполагает, что всё, что происходит в ОУ – от разработки программ до внедрения и проверки их выполнения, включая организацию урочной внеурочной деятельности учащихся, в том числе и перемен, подготовку педагогических кадров, согласно штатного расписания, работу с родителями – необходимо оценивать с позиции влияния на психическое и физиологическое состояние и здоровье субъектов образовательного процесса. Претворение в жизнь данного принципа возможно только при проведении соответствующего мониторинга составляющих здоровья учащихся (физического, психологического, духовно-нравственного компонент).

Этот принцип триединого представления о здоровье приводит к необходимости подходить к понятию здоровья как к единству, психического, духовно-нравственного здоровья и физического, в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения.

Принцип непрерывности и преемственности ведет к необходимости проводить работу по здоровьесбережению регулярно и систематически, то есть планомерно каждый день и на каждом занятии. Необходимо вести учёт того, что уже было сделано и что планируется в рамках организационных мероприятий и непосредственно в учебно-воспитательной работе.

Следующий принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися. Связь главной задачи школы – образовательной с заботой о здоровье учащихся реализуется содержательном и процессуальном уровнях.

Первый определяется содержанием учебных программ, в которое включаются вопросы здоровья; второй – обеспечением соответствующего характера (результата) проведения процесса обучения. Принципиально важны заинтересованность и ответственность учащегося в решении этой задачи на обоих уровнях. Задача школьника состоит в обретении компетенций грамотной заботы о своём здоровье. Задача же учителя – это максимальное полное содействие ему в этом стремлении. То же должно выполняться и на процессуальном уровне: педагоги обязаны обеспечивать здоровьесберегающие условия образовательного процесса, но не только, и сам школьник должен помогать им в решении этого общего и важного лично для него вопроса [30].

Школьник также должен быть сам заинтересован в том, чтобы процесс обучения осуществлялся эффективно, качественно. Во-первых, это определит и более высокие оценки и связанные с этим поощрения - и внешние (от сверстников, учителей, родителей), и внутренние (самоуважение); во-вторых, позволит уменьшить напряжение, переживания, переутомление, даст больше свободного времени; и поможет сберечь своё здоровье, о чем большинство детей думают крайне редко.

Субъект, в отличие, от объекта, всегда индивидуален, поэтому еще одно из условий реализации данного принципа – необходимость реализации индивидуального подхода к учащемуся, без обеспечения которого нельзя рассчитывать на достижение результатов по сбережению здоровья.

Принцип соответствия содержания обучения и его организации особенностям возраста учеников. Это касается уровня и содержания учебных программ, их терминологии, задач, формах и методах преподавания конкретной дисциплины и т.д.

Традиционно для педагогов вопрос: что и как преподавать, чтобы, с одной стороны, не усложнить учебный материал, а с другой – что бы он способствовал бы развитию учеников. При рассмотрении этой проблемы с точки зрения охраны здоровья учащихся больше внимания обычно обращают на риск, связанный с перегрузкой, развитием состояния утомления от уровня сложности изучаемого материала и слишком высокого темпа изучения материала, на формирование таких состояний как дистресс, фрустрация от постоянного ощущения отсутствия успеха. Отслеживается недостаточность внимания вопросу о влиянии содержания образовательной программы на формирование поведения учащихся, их образ мыслей, привычек, основных компетенций, которые способствуют адаптации к реальной жизни. [37, 38, 39].

Одним из обязательных требований к любой образовательной технологии является соответствие объёма нагрузки учебной деятельности и уровня сложности изучаемого материала возможностям конкретного учащегося, что определяют характер влияния технологии на личность и здоровье учащихся.

Комплексный междисциплинарный подход является основой эффективной работы по охране здоровья человека. Те педагоги, которые на деле заботятся о здоровье своих подопечных, должны быть компетентны и в практической психологии, и в вопросах охраны здоровья.

Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями) так же является одним из важнейших условий

педагогики по сбережению здоровья. Отрицательное воздействие на здоровье и психическое развитие детей следствие преобладания запретов, порицаний, неодобрений и т.д. Фиксировать внимание ребёнка преимущественно на недостатках, ошибках, ограничениях, такая привычка учителя (а дома родителей), которая приводит к формированию ущербной с психологической стороны личности, у которой занижена самооценка, присутствует комплекс неполноценности, и что приводит в дальнейшем или может привести к психологическому нездоровью.

Принцип формирования ответственности учащихся за своё здоровье, как частный случай ответственности за своё поведение, свою жизнь.

Отсутствие у ребёнка, подростка чувства такой ответственности сводит на нет все усилия по формированию культуры здоровья, так как не обеспечивает необходимых психологических предпосылок для реализации знаний, умений, навыков в ситуации, требующей принятия решений, связанных со здоровьем.

Принцип контроля над результатами, основанный на получении обратной связи, должен быть реализован в работе как всей школы (проведение диагностики, мониторинга здоровья), так и каждого учителя, в его индивидуальной педагогической технологии. В полной мере достичь этого возможно лишь при индивидуальной работе со школьником, ориентация на получение обратной связи четко дифференцирует педагогов по шкале эффективности их работы

Формирование у школьников знания и умения сохранять своё здоровье базируется на следующих положениях:

1. Знания и умения составляют компоненты содержания школьного биологического образования, и в процессе обучения выступают в двуедином аспекте, поскольку на основе знаний осуществляется формирование умений.

2. Прочные и сформированные умения в единстве со знаниями являются взаимодополняющими компонентами, определяющими приобщение школьников к здоровому образу жизни.

3. Гибкие и мобильные умения и навыки ведения здорового образа жизни служат основой для поведения человека и составляют неотъемлемую часть его культуры [23].

Умения ориентированы на познание, контроль и управление процессом формирования и развития индивидуального здоровья человека. Они необходимы исключительно каждому человеку на протяжении всей его жизни для сохранения резервов здоровья и их дальнейшего позитивного развития, адаптации в современной социокультурной среде без ущерба для своего здоровья, для выполнения поставленных обществом и самим человеком жизненных целей, касающихся его трудовой и профессиональной сферы.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить следующие:

- создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса;
- творческий характер образовательного процесса;
- обеспечение мотивации образовательной деятельности;
- построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций;
- принцип целостности при освоении нового материала;
- осознание ребенком успешности в любых видах деятельности;
- рациональная организация двигательной активности;
- обеспечение адекватного восстановления сил, смена видов деятельности;
- обеспечение прочного запоминания [44].

Условия для здорового развития детей на уроках технологии прежде всего реализуются через:

1. Соблюдение физиологических основ учебно-воспитательного режима:
 - учет времени трудоспособности и утомляемости учащихся;
 - учет объема учебной нагрузки, дозирование домашних заданий, – физкультминутки.
2. Оценивание гигиенических условий и технологий обучения:
 - воздушно-тепловой режим;
 - световой режим;
 - режим и организация учебно-воспитательного процесса.
3. Формирование здорового образа жизни. На уроках технологии проводятся мероприятия по профилактике утомления, нарушения осанки (физкультминутки), введена система разминок для глаз. Для этого можно использовать схемы зрительных траекторий, расположенные на стенах и потолке. Упражнение сочетает в себе движение глазами, головой и туловищем. Большое внимание уделяется нормированию домашних заданий, для недопущения перегрузок. Обращается особое внимание на объем и сложность материала, задаваемого на дом. В кабинете технологии воздушно-тепловой и световой режим соблюдается полностью. Кабинет регулярно проветривается. Преподавание предмета технологии позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания, как на уроках, так и во время подготовки домашних заданий.

Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на уроках и повышение интереса к изучаемым предметам, так как раннее повреждение нервной системы является причиной различных отклонений в функционировании ряда систем организма [33, 49].

Немаловажную роль играют для здоровьесбережения и положительные эмоции, которые получает учащийся на уроке.

Рассмотрим педагогические приемы для создания положительных эмоций во время обучения. Один из приемов создания положительных эмоций на уроке – юмор, доброе слово, обращение к ученику по имени, строки из стихотворения или народная мудрость, или даже тихо звучащая лирическая музыка.

Второй прием – возбуждение сомнения в справедливости излагаемых истин, как преподавателем, так и школьниками. Привыкание к безупречно правдивой, абсолютно верной информации ведет к угасанию ориентировочного рефлекса (рефлекс – это реакция организма на раздражение рецепторов). Этим стимулируется мысль ученика, побуждая его и всех остальных находить убедительные доказательства, мотивировать свою точку зрения.

Третий прием – «возбуждение умственного аппетита» к самостоятельной работе на уроке и дома; решая одинаковые для всех задачи, как обычно кто-то даже не решает вообще; при индивидуальном подборе, когда справляются с легкими задачами, предлагаются «очень трудные», таким образом, закрепляется вера в собственные силы, в успех.

Четвертый прием – совместное с учителем эмоциональное переживание материала: восхищаются ученым, сделавшим открытие, красивому решению задачи, переживают неудачи, радуются успехам. Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, часто на уроках рассматриваем задачи, которые непосредственно связаны с понятиями «правильное питание», «здоровый образ жизни», «безопасное поведение на дорогах».

Включая в урок хотя бы один элемент здоровьесберегающей технологии, стараюсь сделать процесс обучения интересным и занимательным, создать у детей бодрое, рабочее настроение, облегчить преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усилить интерес детей к предмету.

В конце урока нужно обсудить не только то, что усвоено нового, но выяснить, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить. Вот здесь необходимо применять разнообразные элементы рефлексии, причем, если она была проведена в начале

урока и в конце, то сразу видна оценка уроку, причем выставленная классом в целом. Это позволяет сделать выводы по уроку для себя каждому учителю.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ УЧАЩИХСЯ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНОЛОГИИ

2.1. Система знаний и умений по сохранению здоровья у учащихся при обучении технологии.

Процесс формирования знаний и умений по сохранению здоровья рассмотрим на содержании материала конкретных уроков по разделу «Кулинария»

Современный школьник оказывается перед большим объемом информации о способах сохранения здоровья, лечения, рекламе пищевых продуктов, добавок и т.д., поступающей с экранов телевизора, страниц газет и журналов, прилавков магазинов, интернета.

Нельзя не согласиться с мнением, что наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. Однако, дальше провозглашения этого лозунга, процесс понимания сущности правильного, то есть здорового питания, как правило, не идёт. Как же в такой ситуации ребенку или взрослому обезопасить себя? Что нужно знать каждому, кто идет в магазин за продуктами? Как следует мыть фрукты и овощи, поступившие к нам из-за рубежа? Каким продуктам питания отдавать предпочтение, а о каких – забыть навсегда? Ответы на эти и другие вопросы учащиеся могут получить на уроках Технологии

Раздел программы по Технологии «Кулинария. Приготовление пищи» рассматривается в 5-8 классах. Тематический материал предусматривает формирование знаний о правильном выборе продуктов питания, рационе и режиме питания. Учащиеся получают знания о нормах питания при приготовлении пищи, соблюдении правил кулинарной обработки, учатся различать различные пищевые добавки, отличать генномодифицированные продукты. На практических занятиях они самостоятельно пробуют приготовить различные блюда. Так же на этих занятиях школьники получают первые знания о профессиях в сфере общественного питания. Обращается

внимание учащихся на необходимость своевременного и сбалансированного питания. Школьники учатся составлять меню с учетом требований к здоровому питанию, получают необходимые сведения о процессах, происходящих с пищей во время ее приготовления. Проводится работа по повышению культуры приема пищи, а также соблюдению основных гигиенических требований.

Иногда дети получают задание расспросить своих бабушек, а как готовили в их детстве. Оказывается большинство блюд, приготовленных по старинным рецептам, относятся к категории «Здоровое питание»[1, с 341].

На уроках кулинарии представляется прекрасная возможность изучить и обсудить наиболее важные проблемы нашего питания в домашних условиях, но и закрепить на практике основные знания. Также всегда можно найти возможность для коллективного и индивидуального творчества. И тогда, благодаря безграничной детской фантазии, из обычных продуктов прямо на наших глазах будут рождаться маленькие кулинарные шедевры. Уже на первых уроках кулинарии в 5-х классах на примере самых простых блюд говорим о необходимости разнообразить свой рацион за счет свежих овощей. О предпочтении натуральным продуктам вместо специально обработанных, с длительным сроком хранения. О важности внешнего вида приготовленных блюд и об экономном использовании продуктов.

Большой интерес вызывают у учащихся внеклассные мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни. Так в 5 классе можно провести, например, праздник чая. Разработка проекта необходимо начать за несколько недель. Учащиеся подбирают материал из истории чаепития в разных странах, рецепты приготовления разных видов чая, разрабатывают оформление чайной церемонии. Таким образом, на практике происходит закрепление теоретических знаний, полученных при изучении темы «Горячие напитки».

Заключительный результат проводимых занятий выражается в том, что приобретенные знания позволяют учащимся более разумно подходить к

ежедневному выбору продуктов питания, соблюдать режим питания, обогащать свой рацион необходимыми витаминами, минеральными веществами, принимать свежие, качественные продукты, что поможет им избежать многих проблем, связанных со здоровьем.

В ходе изучения темы «Цветы в доме» учащиеся знакомятся с разнообразиями комнатных и приусадебных декоративных растений, их положительном влиянии на эмоционально-психологическое состояние людей.

При изучении тем по материаловедению и раздела «Изготовление одежды» учащиеся знакомятся с натуральными, искусственными и химическими волокнами, из которых изготавливают ткани, их свойствами, применением и влиянием на здоровье человека. Необходимо отметить циклическое выстраивание учебного материала, которое предоставляет возможность при переходе учащихся на более высокую образовательную ступеньку, при изучении материала опираться на знания и умения конкретного раздела по направлению наращивания и усложнения материала.

Отдельно стоит остановиться на такой составляющей особенности предмета технология, это знакомство учащихся с основами безопасных видов деятельности при реализации практических занятий по различным разделам, например «Обработка конструкционных материалов», куда входит деревообработка и металлообработка, где учащиеся овладевают приемами работы с различным ручным инструментом соблюдая правильность выполнения тех или иных рабочих приемов, от которых напрямую зависит принцип «не навреди».

Специфика предмета технология обуславливает большие возможности по использованию различных форм организации учебной работы, среди них работа в бригадах (малые группы). Такая форма предоставляет широкие возможности по овладению учащимися

умениями общения, которые ответственны за психо-эмоциональное здоровье, как коллектива в целом, так и каждого учащегося. Учителю технологии необходимо уделить этой составляющей особое внимание, делая акцент учащихся на соблюдение правил работы в команде, пояснить, что значит конструктивное сотрудничество и как от него зависит результативность выполнения поставленных целей как на теоретических занятиях, так и на практических. С этой целью, как показывает опыт работы школьных учителей можно составить специальную памятку для учащихся, проговаривать и обсуждать правила работы в команде, акцентировать внимание на плюсах совместной деятельности в нашем случае учебной. Учитель для закрепления этих умений может формировать группы по своему усмотрению с целью научения продуктивным коммуникациям, которые в дальнейшей жизни помогут в поддержании здорового эмоционального состояния.

Во время учебной деятельности в качестве системы взаимодействия должны формироваться не только познавательные действия, но и стиль отношения, общения, при этом взаимодействие преподавателя и учеников выступают двигательной силой процессов воспитания и обучения общению. Учитель личным примером способствует формированию знаний и умений конструктивного общения, адаптивной составляющей сбережения здоровья.

То, что учебный процесс необходимо наполнять положительными эмоциями, продиктовано еще и формой обучения, т.к. она для школьника является обязательной ситуацией.

Особую роль нужно уделить речевым моделям, используемым учителем на уроке. К примеру, на этапе организации речевые модели имеют положительную окраску, когда словосочетания строятся следующим образом: «Рада вас видеть. Сегодня мы рассмотрим

необычный материал»; нейтральную – «Приготовьте рабочие места и настройтесь на серьезную работу, сегодня нам предстоит...»; и негативную – «Еще не все достали учебники...».

На этапе инструктажа цель педагога – активизировать познавательную деятельность учеников, расширить имеющиеся опыт и знания, настроить на продуктивную работу. При этом словосочетания с положительной эмоциональной окраской — «Все готовы к выполнению следующей задачи? Немного подождем Сашу и Машу... Спасибо, я вижу, что все настроились...»; нейтральной – «Когда учитель рассказывает, необходимо все отложить и внимательно слушать»; негативной – «Петров, ты почему все время разговариваешь? Если такой умный, рассказывай новый материал сам!».

Использование этого инструмента в воспитании и обучении становится успешным при выполнении определенных условий:

Общение педагогически эффективно тогда, когда его осуществление происходит в соответствии с гуманистическим принципом.

Когда общению сопутствует воспитание отношения к человеку как к высшей ценности и обеспечивается формирование необходимых педагогических и психологических знаний, навыков и умений познания окружающих людей и правильного обращения с ними, что так необходимо для адаптации в социуме.

2.2. Методические рекомендации по проведению занятий с целью формирования знаний и умений учащихся по сохранению здоровья.

Применительно к курсу технологии можно выделить следующие методические приёмы обучения, обеспечивающие формирование знаний о сохранении здоровья человека и умений осуществлять оздоровительную

деятельность и учитывающие психологические особенности и социальные потребности.

- подбор интернет-источников, в содержании которых отражается интересный фактический материал, располагающий к размышлению и переосмыслению своей жизнедеятельности;
- решение ситуационных задач, демонстрирующих жизненную значимость, полезность усваиваемых знаний;
- формирование умения осуществлять поиск и отбор интернет-источников и систематизацию знаний о причинах, подрывающих здоровье, болезнях и путях их предотвращения, активизируя творческую самостоятельность учащихся;
- формирование умений выполнения различных трудовых действий и безопасного обращения с инструментами;
- знание основ по охране труда и их применение;
- коммуникативных умений, способствующих дальнейшей адаптации учеников в социуме.

Примерами учебных проектов при изучении раздела «Кулинария» могут являться: проект «Таинственные Е-добавки»; проект «Рациональное питание - основа моего здоровья»; проект «Диета или здоровье». Итогом работы по проекту является создание презентаций, отражающей содержание теоретической и практической частей учебного проекта, с последующей его защитой в ученическом коллективе.

Какие правила приготовления пищи следует учесть для сохранения витаминов в ней?

Рассмотрим содержание раздела и подберем дидактические материалы для проведения уроков.

Раздел «Кулинария»-12 ч

В результате изучения этого раздела ученик

-*познакомится* с санитарно-гигиеническими требованиями, правилами мытья посуды, безопасными приемами работы на кухне;

со значением белков, жиров, углеводов, воды для жизнедеятельности людей, роли витаминов;

с видами бутербродов, гор. напитков, технологией приготовления, значением хлеба в питании;

с пищевой ценностью овощей и фруктов, способами хранения, механической и тепловой обработки, нарезки, технологии приготовления блюд из сырых и вареных овощей;

со значением яиц в питании, использовании яиц в кулинарии, со способами определения свежести яиц;

-*научится* соблюдать правила мытья посуды, безопасной работы, анализировать пищевую пирамиду, составлять меню на завтрак;

составлять технологические карты приготовления бутербродов, чая.

определять свежесть яиц, готовить блюда из яиц.

-*овладеет* навыками использования распространенных ручных инструментов; культуры труда, уважительного отношения к труду и результатам труда.

Метапредметные

познавательные:

умение вести исследовательскую и проектную деятельность, построение цепи рассуждений, определение понятий, сопоставление, рассуждение, анализ, классификация, смысловое чтение.

регулятивные:

целеполагание, анализ ситуации и моделирование, планирование, рефлексия, волевая регуляция, оценка и самооценка.

коммуникативные:

Диалог, умения слушать и выступать, организация учебного сотрудничества.

Личностные:

формирование мотивации и самомотивации изучения темы, экологического сознания, смыслообразование, развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности, реализация творческого потенциала.

Для проведения занятия была проведена работа которая состояла в поиске и подготовке отобранного материала для проведения уроков.

Подбор дидактических материалов к изучению раздела «Кулинария»

Подбор тестовых заданий был осуществлен с сайта ФЦСОР (федеральный центр информационно-образовательных ресурсов)

Урок 1-2. Санитария и гигиена на кухне



Рис.1. Слайд из модуля уход за посудой

Модуль [Оценка качества мытья столовой посуды](#), предназначен для изучения оценки качества мытья столовой посуды.

Описаны лабораторные опыты определения загрязнений и остаточных моющих средств на поверхности столовой посуды.

Инструктаж по приемам безопасной работы во время выполнения лабораторных опытов.

Содержит задания для самопроверки.

Модуль [Оценка качества мытья столовой посуды \(со специальными возможностями для слабовидящих\)](#)

Приведены основные принципы мытья столовой посуды.

На наглядных лабораторных опытах показано определение загрязнений и остаточных моющих средств на поверхности столовой посуды. Результаты исследования можно занести в таблицу отчета.

Включает задание для самопроверки.

Определение суммарного загрязнения столовой посуды.

Оборудование и материалы: поднос пластиковый, перчатки, пипетка-капельница.
Реактивы и материалы: раствор йода, посуда для проведения исследования.
Примечание: опыты проводятся над мойкой, где можно стряхнуть избыток наносимого раствора, смыть водой из-под крана место его нанесения.
Ход работы:
1. На поверхность высушенной столовой посуды из пипетки-капельницы нанесите 3-5 капель 1% раствора йода, поверните ее на ребро.
2. Через 5-10 с струей воды из-под крана смойте остатки реактива с посуды.
Отсутствие синих и желто-коричневых пятен укажет на отсутствие загрязнения жирового происхождения.
В случае некачественного мытья (наличие загрязнений - остатков пищи, бактериального загрязнения), вдоль следа капель после смывания водой появляется синие и желто-коричневые пятна.

Введение
Лабораторный опыт 1
Лабораторный опыт 2
Лабораторный опыт 3
Проверь себя

00:11 00:07 00:21

Результаты исследования запишите в **таблице отчета**.

Рис.2. Модуль оценка качества мытья столовой посуды.

Данный фрагмент из модуля описывает лабораторную работу по определению загрязнения

Лабораторная работа 1, исследование загрязнения с помощью йода.

Лабораторная работа 2 с помощью фенолфталеина определение остаточных моющих средств на поверхности посуды

Лабораторная работа 3 – Определение загрязнения жирового происхождения на поверхности столовой посуды. Требуется раствор красителя судана III, фильтровальная бумага.

Лабораторная работа 1 - в качестве домашнего задания.

Важно! Просим родителей предоставить используемые материалы и средства заранее.

Задание слайдом сброшено в контакт. Подробно сказано как провести работу. Составить отчет.

Тема физиология питания, модуль «пищевая пирамида», содержит 5 вопросов.

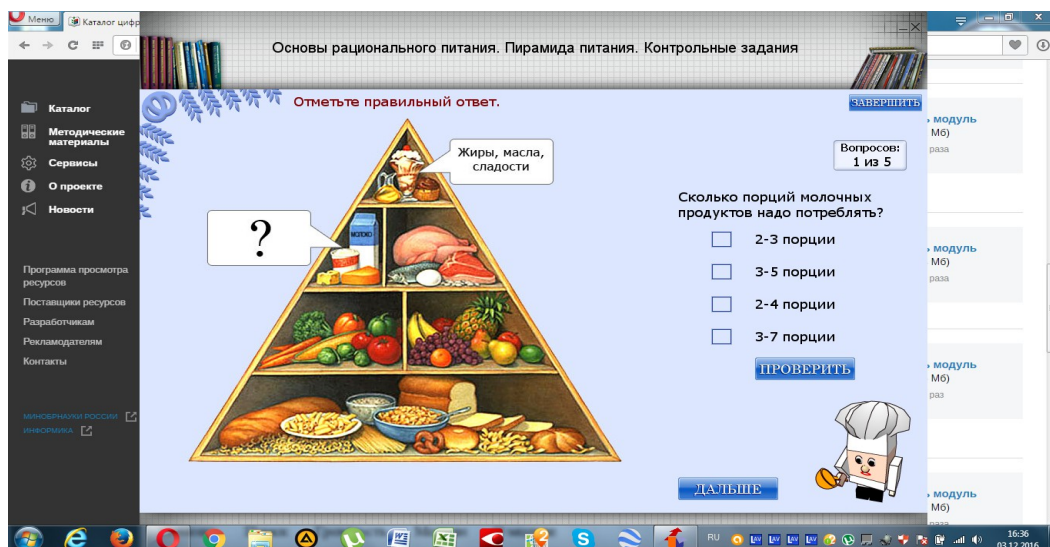


Рис.3. Слайд модуля «Основы рационального питания. Пирамида питания»

Витамины делятся на две группы:

- 1) Жирорастворимые – **A, D, E, K**
- 2) Водорастворимые – **C^[1]**, витамины группы **B^[1]** (**B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12**) и **P**

Витамин B3

Количество	Какие функции регулирует	В каких продуктах содержится
15–25 мг	Участвует в деятельности нервной системы, в производстве соляной кислоты в пищеварительной системе. Поддерживает кожу в здоровом состоянии. благоприятно влияет на память.	Мясо, говяжья печень, субпродукты, дрожжи, хлеб из муки грубого помола, морковь, брокколи, неочищенные зерновые, проростки пшеницы, молоко, яйца.

Кулинарная обработка:
Этот витамин лучше переносит кулинарную обработку, чем другие витамины этой группы. Он сохраняется при длительном кипячении и высушивании, не изменяется под действием света и кислорода воздуха.

При сбалансированном питании все жизненно важные витамины поступают в организм в достаточном количестве, поэтому здоровый человек не нуждается в дополнительном приеме витаминов в виде специальных препаратов. Потребность в витаминах зависит от многих факторов. Дети, подростки, беременные женщины и кормящие матери, профессиональные спортсмены, лица, занятые физическим трудом, а также пожилые люди нуждаются в повышенном количестве витаминов.

Витамины

Группы витаминов

Правила хранения продуктов

Справочные материалы

Проверь себя:

Задание 1

Задание 2

тканях и печени довольно

ежедневно, поскольку они не так стабильны, как не переваривать овощи, на пару или в небольшом

Рис.4. Модуль [Значение витаминов в питании человека](#)

Модуль предназначен для изучения значения витаминов в питании человека.

Рассмотрены:

- история открытия витаминов, их группы и полезные свойства.
- правила хранения и приготовления продуктов, содержащих витамины.

Содержит контрольные задания, но повышенного уровня сложности, поэтому в рамках ограниченного урочного времени нами использовался фрагментарно.

Всего по данному вопросу теме на сайте ФЦСОР выложено 4 модуля:

СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Название витамина	Какие функции регулирует	В каких продуктах содержится
<i>Витамин А</i> 1,5–2,5 мг	Принимает участие во всех функциях организма, связанных с его ростом и правильным обменом веществ, особенно в детском возрасте.	Говяжья и свиная печень, печень трески, рыбные жиры, сливочное масло, сыр, сливки, желток яйца. В растительной пище: морковь, сладком перце, облепихе, шиповнике, абрикосах, щавеле, зеленом луке, петрушке.
<i>Витамин D</i> 0,01 мг	Участвует в образовании костной и зубной тканей. Недостаток этого витамина способствует развитию рахита у детей.	Печень животных, сливочное масло, рыбий жир, шпинат, капуста, щавель.
<i>Витамин Е</i> 20–30 мг	Он улучшает циркуляцию крови, обеспечивает нормальную ее свертываемость и заживление ран.	Растительные масла (подсолнечное, кукурузное, хлопковое, льняное и др.), семена подсолнечника, плоды

Витамины

Группы витаминов

Правила хранения продуктов

Справочные материалы

Проверь себя:
Задание 1
Задание 2







Рис.5. Слайд модуля [Значение витаминов в питании человека](#)

Отметьте правильный ответ

ЗАВЕРШИТЬ

Важна ли сбалансированность минеральных веществ между собой и с другими питательными веществами?

☐ Да

☐ Нет

☐ Не знаю

ПРОВЕРИТЬ

ДАЛЬШЕ 

Рис.6. Значение минеральных веществ в питании человека. Одно из контрольных заданий.

Модуль для проверки знаний о значении минеральных веществ в питании человека, их сбалансированности между собой и с другими питательными веществами, а также о микро- и макроэлементах, участвующих в обмене веществ. М. состоит из 6 заданий Результат после выполнения всех заданий. Отчет включает результат выполнения каждого задания и общую оценку.

Уроки 3-4. Бутерброды и горячие напитки

К теме бутерброды выложено три модуля



Рис.7. Слайд из модуля для проверки знаний о бутербродах

Всего по теме на сайте ФЦСОР выложено 3 модуля:

1. Бутерброды. История, виды, правила приготовления

В модуле:

- история появления бутербродов,
- классификация по технологии приготовления
- по виду используемых продуктов.

Подробная инструкция обработки необходимых ингредиентов.

Задания для самопроверки.

2. Бутерброды. Контрольные задания. Часть 1

Модуль для проверки знаний о бутербродах, их классификации по технологии и продуктам приготовления. Модуль состоит из 7 последовательных заданий, Результат в виде отчёта включает результат выполнения каждого задания и общую оценку.

Бутерброды. Контрольные задания. Часть 2

Также для проверки знания о бутербродах, видов бутербродов, правил их приготовления и требований к качеству готовых блюд. Аналогичен предыдущему модулю.

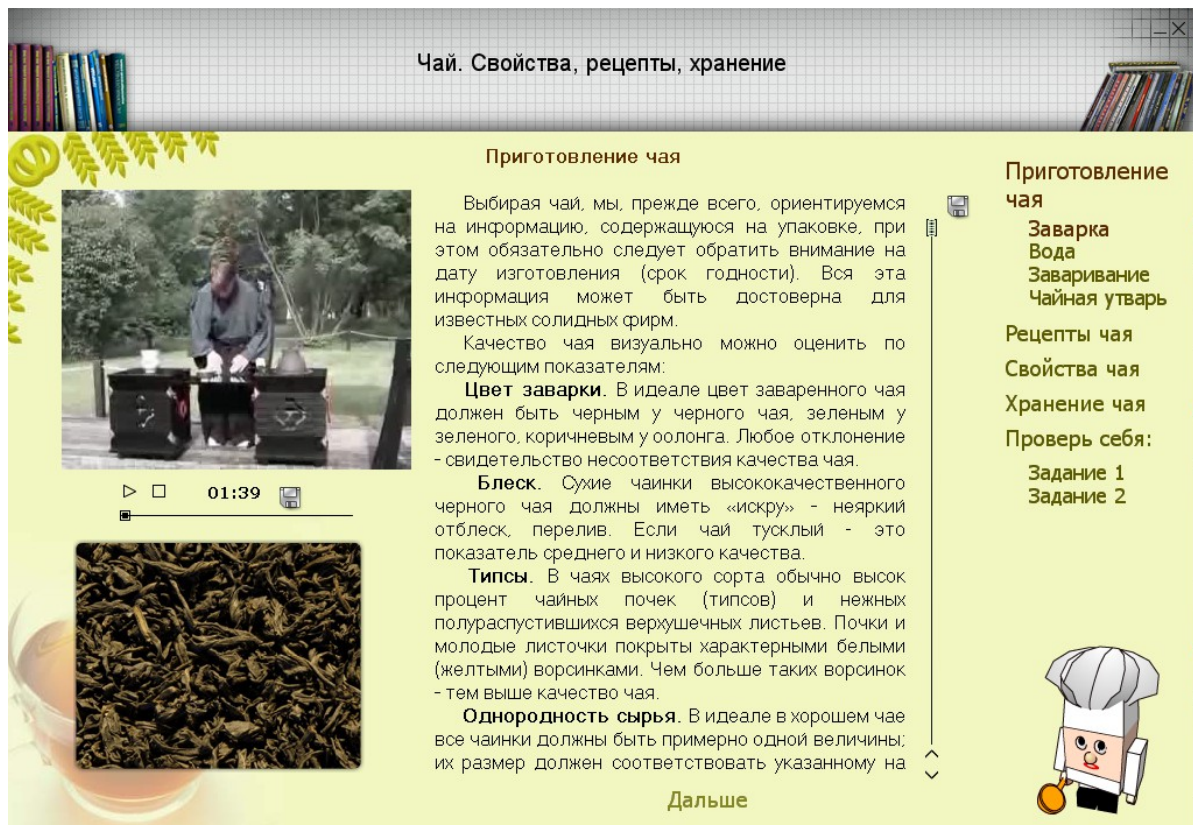


Рис.8. Слайд из модуля Чай, свойства, рецепты, хранение.

На ФЦОСР также мы также изучили просмотрели содержание Модуля Какао и шоколад. Интересный, но мы его не стали его полностью использовать при изучении раздела. Он больше подойдет при проведении тематических внеклассных мероприятий

В Модуле широко представлена информация о какао, производстве и информация о видах шоколада, влияние шоколада на здоровье человека. Даны рецепты блюд и напитков с использованием шоколада и какао.

Про кофе на ФЦОСР выложен ряд модулей, но мы использовали при подготовке, только под цифрой 3 и только блок, касающийся приготовления кофейных напитков и его полезных свойств

- Кофе. История и география
- Кофе. Контрольные задания

- Кофе. Сорта и виды. Производство

Уроки 5-6. 7-8. Блюда из овощей и фруктов

К урокам, 5-6, 7-8, тема Блюда из овощей и фруктов

Нами были изучено содержание следующих модулей:

1. [Картофель. Блюда из картофеля. Контрольные задания](#),
2. [Картофель. Нарезка, блюда из картофеля](#)
3. [Картофель. Структура, история появления](#)
4. [Картофель. Химический состав, качество](#)
5. [Капустные овощи. Контрольные задания](#)

Материал интересный, но чтобы выбрать наиболее важное при изучении материала приходится затрачивать много времени.

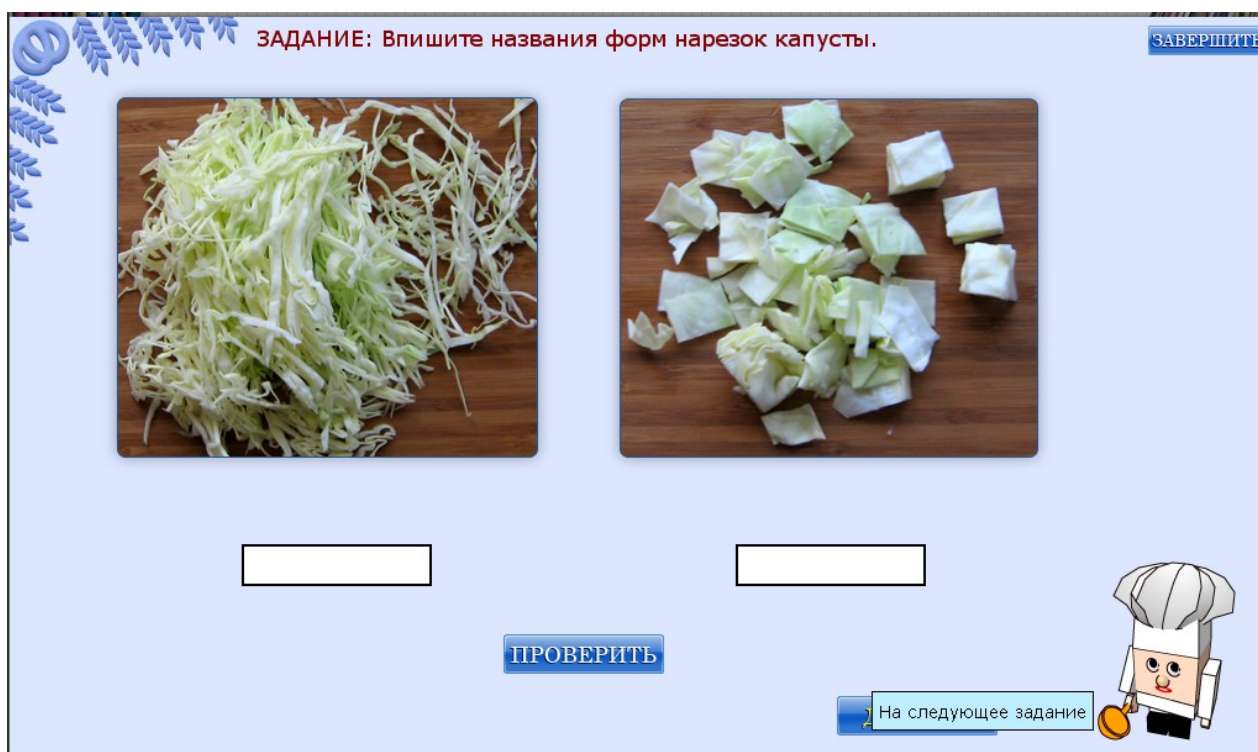


Рис.9. Модуль [Капустные овощи. Контрольные задания](#)

Модуль предназначен для проверки знаний пищевой ценности, разновидностей, требований к качеству капустных овощей, а также формы нарезки и кулинарных блюд из капусты. Модуль содержит 9 заданий, которые выполняются последовательно, с оформлением отчета выполнения всех заданий.

Уроки 5-6, 7-8. Блюда из овощей и фруктов

На 15 стр ресурса расположен Модуль [Приготовление овощного винегрета](#). В модуле представлен простой рецепт приготовления популярного блюда - овощного винегрета. Задание для самопроверки.

Представлено много модулей по приготовлению салатов: из капусты, капуста с яблоками, из редиса, модули с описаниями различных блюд из картофеля.

Приготовление овощного винегрета (со специальными возможностями для слабовидящих)

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ

ИНВЕНТАРЬ И ПОСУДА: миски, доски разделочные (с маркировкой О.С. и О.В.), ножи кухонные, ложка, салатник.

РЕЦЕПТУРА: свекла - 2 шт., морковь - 2 шт., картофель - 5-6 шт., огурцы соленые - 2 шт., горошек консервированный - 100 г, капуста квашенная (по желанию) - 150 г, лук репчатый - 1 шт., растительное масло - 60 г, зелень.

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свеклу, картофель, морковь тщательно промойте. Отварите каждый овощ в отдельности в кожуре, так как свекла во время варки окрасит другие овощи и варится она дольше.

1. Морковь и картофель очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Огурцы, если они имеют грубую кожицу и семена, очистите от них и нарежьте кубиками. Очистите вареную свеклу и нарежьте ее.

Введение
Блюдо
Конспект
Проверь себя

Дальше

Рис.10. Модуль приготовление овощного винегрета.

Уроки 9-10. Блюда из яиц. Сервировка стола к завтраку

Модуль предназначен для проверки знаний по теме "Технология приготовления" раздела "Кулинария"

Хронометраж: время выполнения – 7-10 мин



Рис.11. Модуль Яйцо. Состав яйца



Рис.12. Тест содержит 7 заданий по всему объему материала

Модуль дает оценку знаний. Но возможность использования учебных модулей представленных на сайте только при обеспеченности класса ПК, но можно варьировать, например, использовать данный модуль для составления презентации для работ команд, тогда понадобится всего 2 или 3 ПК, или непосредственно загрузить модули на компьютеры. Еще один из вариантов загрузка модулей на домашние компьютеры учащихся



№ Имя шага	Время выполнения	Результат
Начало	00:15	
Строение яйца	03:28	100 %
Тепловая обработка яиц	04:51	17 %
Вопрос 1	00:46	100 %
Вопрос 2	00:14	100 %
Вопрос 3	00:14	100 %
Вопрос 4	00:29	100 %
Вопрос 5	00:16	100 %
Общий результат	10:33	88 %

В начало Повторить

Рис.13. Оформление отчета после работы в модуле

По сервировке стола много модулей с приемами складывания салфеток. Включают в себя видеоролики с показом.

В процессе подготовки к занятиям была сформирована база из подобранных модулей и презентации.

Недостатки модулей, в некоторых проверочных тестах задания разного уровня сложности оцениваются одинаково, и это надо учитывать учителю при оценивании, и результат выдается в %. Т.е учителю надо проводить ранжирование при выставлении оценки за этот этап работы. Если же задания надо выполнять в качестве домашнего изучения темы, то вопрос снимается т.к. ребенок может многократно возвращаться к материалу для исправления ошибок и лучшего усвоения материала.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО ПОИСКОВАЯ РАБОТА

3.1. Подготовка и проведение опытно-поисковой работы.

Опытно-поисковая работа проводилась во время педагогической практики на базе МОУ СОШ № 4 г. Режа с апреля по май 2016 года с учащимися 5-го «В» класса, в количестве 19 человек. класс не делится на подгруппы, уроки по обслуживающему труду проводятся по разделу Кулинария и для мальчиков и для девочек. Так же к участию в опытно-поисковой работе были привлечены родители учащихся. Опытно-поисковая работа проходила в течении педагогической практики.

В качестве диагностических методов были использованы:

- Наблюдение
- Анкетирование. В анкетировании принимали участие пары (ребенок-родитель) до проведения разработанных мероприятий
- Беседа с родителями на проявление изменений в поведении детей, и важности для здоровья формирования умений и знаний данного раздела;
- Сформированность знаний и умений по сохранению здоровья

В анкетировании участвовали родители всех учащихся. Мы просили заполнять анкеты совместно, если семья полная. (ПРИЛОЖЕНИЕ 1, 2)

Результаты анкетирования родителей до проведения опытно-поисковой работы, по каждому пункту выглядят следующим образом:

Таблица 2

Значение питания для здоровья вашего ребенка

Значение	Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от	Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания)	Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания)	Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания)	Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания)
----------	---	--	--	---	---

	его питания) е			ребенка)	
Число родителей	2	3	7	3	0

2 Важность перечисленных факторов для организации правильного питания ребенка

1. Наличие времени для организации правильного питания в семье
2. Наличие достаточных средств для организации правильного питания
3. Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье
4. Сформированность традиций правильного питания в семье
5. Кулинарные умения и желание готовить у родителей
6. Кулинарные умения и желание готовить у детей
7. Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка
8. Сформированность привычек в области питания у ребенка

Первые три позиции приоритетно были отданы факторам под цифрами 1,2,3. Следующие три в основном распределились за факторами 4,5,8. Последние две позиции остались за факторами 6,7.

3. Нехватка времени для приготовления пищи дома и отсутствие условий для контроля за питанием ребенка в течении дня были показана одними из первых проблем в семьях, где работали оба родители и жили отдельно от бабушек с дедушками.

На втором месте расположился вариант: не понимание детьми важности правильного питания

4. Привычки и правила поведения за столом у учащихся в основном сформированы, за исключением приема пищи за просмотром телевизора, что делали и сами родители.

5. Приоритетный ответ был :Да, почти всегда питается в одно и то же время

6. Необходимость формирования у ребенка культуры питания и приобретения знаний и умений по сохранению здоровья (по приготовлению пищи) в школе признали

Это скорее нужно – 11 родителей

Это скорее не нужно, чем нужно – 4 (все четверо были родители мальчиков)

7. Возможные результаты формирования у ребенка культуры питания и приобретения навыков приготовления пищи в школе

Это скорее всего поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка – 11 родителей.

Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка – 4 родителей

Что показывает позитивное отношение родителей относительно данного положения, но с долей скептицизма.

Проведение анкеты не только выявляет определенные признаки, характерные для конкретных родителей по отношению к формированию культуры здорового питания, но также способствует мотивации родителей на данный процесс. Необходимо заметить, что некоторым родителям не хватает образования в этой области.

После анкетирования была проведена беседа о содержании программы по Технологии раздела «Кулинария», с целью заручиться поддержкой со стороны родителей, чтобы поддержать повышение мотивации у детей к овладению знаниями и умениями приготовления пищи и познавательного интереса в части здорового питания.

Для выявления уровня осознания содержания пройденного материала необходима организация рефлексии для этой цели мы разработали оценочный лист, см Таблицу 3

Изучение содержания материала по первой теме в разделе «Кулинария», следующее: познакомить учащихся с посудой и приспособлениями, правилами

ухода за ней, ознакомить с правилами безопасной работы на кухне, ознакомить с приемами оказания первой медицинской помощи при порезах, при ожогах паром или кипятком; освоение новых знаний о физиологии питания, выявление характерных особенностей пищевых продуктов, рационального питания. Это позволило выделить отслеживаемые параметры:

1. Санитарно-гигиенические требования
2. Подбор посуды и инвентаря
3. Технология (приготовления, оценивания)
4. Правила техники безопасности
5. Первая медицинская помощь при ожогах, порезах
6. Знания и умения работы в группе

На основании выбранных параметров для наблюдения и их оценки был составлен оценочный лист, в котором отмечался уровень соответствующих параметров

При проведении уроков для определения уровня усвоения знаний и сформированности умений был проведен ряд тестов, а также оценивание практической работы учащихся и домашних заданий.

Оценивание знаний

Высокий уровень 3 балла – ответ исчерпывающий

Средний 2 балла – ответ верный, но не полный

Низкий 1 балл – ответ с подсказкой учителя

Оценивание умений

Высокий уровень 3 балла – умение сформировано; действие производится быстро и точно

Средний 2 балла – действия производятся самостоятельно, но допускаются незначительные неточности

Низкий 1 балл – для совершения действий требуется подсказка учителя

Таблица 3

Оценочный лист по результатам проведения занятий по разделу «Кулинария» в 5м классе».

№ п.п.	Фамилия Имя учащихся	Санитарно-гигиенические требования		Подбор посуды и инвентаря		Технология (приготовления, оценивания)		Правила техники безопасности		Оказание первой медицинской помощи		Умения работы в группе	
		знания	умения	знания	умения	знания	умение	знания	умения	знания	-умение	знания	умения
1.	Алимова Т												
2.	Видякина Г.												
3.	Головко М.												
4.	Гусин М.												
5.	Зыкова А.												
6.	Елисеев С.												
7.	Королько Ю.												
8.	Калугина Н												
9.	Ларин В												
10.	Лоскутина В												
11.	Мухин Г.												

12.	Синицына Т.												
13.	Хохлов Е.												
14.	Яцев К												
15.	Шевчук И.												

Организация рефлексии проводилась следующим образом: в конце урока

Учитель: Прошу вас принять участие в подведении итогов нашего занятия. На доске начало предложения, постарайтесь подумать и закончить предложение.

Я узнал.....

Я научился.....

Мое настроение.....

Мне понравилось.....

Я расскажу.....

Таблица 4.

Лист отслеживания рефлексии

Ф.имя ученика _____ Дата _____

Личностная оценка результатов усвоения знаний, умений	Ученик	Учитель	Ученик	Учитель
Знаю посуду и приспособления Правила ухода за посудой				
Умею ухаживать за посудой				
Знаю приемы оказания первой медицинской помощи при порезах, ожогах				
смогу оказать первую медицинскую помощь при порезах, ожогах				
Знаю основы физиологии питания				
Смогу применить на практике знания о физиологии питания				

Знаю о рациональном питании				
Умею использовать знания о рациональном питании в повседневной жизни				
Знаю правила Техники безопасности				
Применяю правила Техники безопасности				
Знаю как вести беседу и правила совместной работы в бригаде				
Умею вести беседу и работать совместно в бригаде				

3- не испытываю трудностей, усвоил;

2- иногда испытываю трудности;

1- надо еще поработать.

Учащиеся в конце урока заполняют табличку, рисуя цветным фломастером кружок, соответствующий, перечисленным выше оценкам, для 3 – красный, 2-желтый, 1- зеленый.(по ассоциации с созревaniem яблока), учитель проставляет свою оценку и возвращает ученикам, чтобы они видели на сколько верно оценили себя.

Практическое задание на выявление уровня усвоения как оказать первую медицинскую помощь при порезах, ожогах

Задание командам:

1.Оказать первую медицинскую помощь при порезах

2. Оказать первую медицинскую помощь при ожогах.

Пострадавшие – куклы, фломастером выделен поврежденный участок

Выложены следующие средства: тюбик вазелина, крем для рук, графин с водой, ножницы, бинт, вата, бинт стерильный и не стерильный, спирт, «зеленка», пластырь, скотч, бумажные платочки. Секундомер.

Задание на знание правил безопасного поведения на кухне при приготовлении пищи.

Был подготовлен тест в виде подобранных фото из интернет-ресурсов.

Посмотрите слайды: Оцените ситуацию на кухне.

Карточка

Жизненная ситуация (по теме урока)

Основа питания Олега – фрукты, потому что они являются источником [витаминов](#). Мальчик считает, что для его организма этого достаточно.

Папа Олега предпочитает продукты, богатые белками и углеводами.

Кто из них прав?

Напиши, какую пищу должен употреблять человек, чтобы быть здоровым.

Материал по теме урока, актуализировал опыт учащихся на то, что может быть опасно на кухне:

- [Пол – источник опасности](#)
- [Правила безопасности на кухне \(видео\)](#)
- [Рабочая зона](#)
- [Электричество и электроприборы](#)
- [Осторожно – руки](#)
- [Дети на кухне: правила безопасности](#)
- [Как защитить детей на кухне. Техника безопасности \(видео\)](#)

Домашнее задание подобрать и оформить по 1-2 слайда с картинками, используя ресурсы интернет, по перечисленным опасностям. Чтобы затем представить сборную презентацию, которую в дальнейшем можно использовать для проведения внеклассных мероприятий в начальной школе.

3.2. Обработка результатов опытно-поисковой работы и их анализ.

После проведения уроков по разделу «Кулинария» и итогового занятия был проведен анализ уровня знаний и умений учащихся, данные приведены в таблицах ниже

Таблица 5

Распределение учащихся по уровню знаний по сохранению здоровья на констатирующем этапе опытно-поисковой работы

Уровень знаний	приготовления Технологии	деятельность Безопасная	мед.помощи Оказания первой	санитарно гигиенические требования	в команде работы
низкий	7	0	0	8	4
средний	8	10	13	5	9
высокий	0	5	2	2	2

Таблица 6.

Распределение учащихся по уровню умений по сохранению здоровья на констатирующем этапе опытно-поисковой работы

уровни умений	приготовления Технологии	деятельность Безопасная	мед.помощи Оказания первой	санитарно гигиенические требования	в команде работы
низкий	9	2	2	9	4
средний	6	10	13	4	11
высокий	0	3	0	2	0



Рис. 14. Диаграмма уровня знаний учащихся на констатирующем этапе



Рис.15. Диаграмма уровня умений учащихся на констатирующем этапе

Таблица 7.

Определение уровня знаний на заключительном этапе

уровни знаний	технологии приготовления	безопасная деятельность	первая медицинская помощь	санитарно гигиенические требования	работа в команде
низкий	0	0	0	0	0
средний	3	6	3	5	6
высокий	12	9	12	10	9



Рис.16. Диаграмма уровня знаний учащихся на заключительном этапе

Таблица 8

Определение уровня умений на заключительном этапе

уровни умений	технологии приготовления	безопасная деятельность	оказание первой мед.помощи	санитарно гигиенические требования	работа в команде
низкий	0	0	0	0	0
средний	5	6	6	5	6
высокий	10	9	9	10	9

Сравнительный анализ результатов диагностики уровня знаний и умений по сбережению здоровья проведенных на констатирующем и заключительном этапах поисковой работы показал положительную динамику. В формировании знаний и умений учащихся.

Беседа с родителями после изучения раздела «Кулинария» позволила сделать следующие выводы: почти все родители отметили поведенческие изменения у своих детей, дети стремились проявить свои знания умения в



Рис.17. Диаграмма уровня умений учащихся на заключительном этапе

приготовлении пищи дома и проявили инициативу в поиске блюд, почти все из родителей испытали положительные эмоции, когда после работы их ждал приготовленный ужин. Большинство отметило что энтузиазма детей хватило не только на составление рационального меню, но и на приготовление по нему пищи в течении 3 дней, дальше договорились чередовать приготовление совместно с родителями при условии совместного приготовления, что способствовало более доверительным отношениям, раньше было трудно заставить ребенка помогать на кухне, сейчас он испытывает желание показать свои знания и умения, так как видит и чувствует их востребованность в семье и члены семьи приветствуют эту инициативу.

Так же родителями было отмечено, что их дети стали более дисциплинированы по отношению ко времени приема пищи, и аккуратны с кухонными инструментами.

Практически все родители согласились, что образовательный процесс по формированию умений и навыков приготовления пищи и знаний о здоровом питании способствуют сохранению здоровья.

Были даже родители, которые нашли в себе смелость признаться, что по некоторым вопросам приготовления пищи их дети оказались более

компетентны. Поступили предложения провести внеклассное мероприятие. Было озвучено пожелание на разработку соответствующего элективного курса, касающегося формирования знаний и умений по сохранению здоровья.

Использование на уроках ресурсов ЭОР, соревновательный характер при выполнении практических работ, тестирование с использованием ИКТ, осознание ценности этих знаний и умений для сохранения здоровья, организация рефлексии при изучении материала и привлечение родителей способствовало формированию знаний и умений по сохранению здоровья.

Отобранный материал и разработанные материалы к родительскому собранию, приведенные практические задания могут быть использованы при изучении данного раздела, а также при проведении внеклассных мероприятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе написания работы нами был изучен теоретический аспект проблемы сохранения здоровья учащихся.

Школе принадлежит важная роль в формировании здоровья, т.к. она является тем социальным институтом, через который проходят практически все. Образование и здоровье это то, что является фундаментальной основой для гармоничного, всестороннего, развития ребенка и способствует в дальнейшей жизни его полноценной самореализации. Стандарт общего образования впервые предусматривает в содержании здорового образа жизни ребенка таких составляющих, как умение регуляции своей ведущей деятельности (учения, общения, социальной практики, познания) и формулирует следующее требование это формирование у учащихся средств для осознанного понимания ценности их здоровья.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить следующие:

- создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса;
- творческий характер образовательного процесса;
- обеспечение мотивации образовательной деятельности;
- построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций;
- принцип целостности при освоении нового материала;
- осознание ребенком успешности в любых видах деятельности;
- рациональная организация двигательной активности;
- обеспечение адекватного восстановления сил, смена видов деятельности;
- обеспечение прочного запоминания.

Применительно к курсу технологии можно выделить следующие методические приёмы обучения, обеспечивающие формирование знаний о

сохранении здоровья человека и умений осуществлять оздоровительную деятельность и учитывающие психологические особенности и социальные потребности.

- подбор интернет-источников, в содержании которых отражается интересный фактический материал, располагающий к размышлению и переосмыслению своей жизнедеятельности;
- решение ситуационных задач, демонстрирующих жизненную значимость, полезность усваиваемых знаний;
- формирование умения осуществлять поиск и отбор интернет-источников и систематизацию знаний о причинах, подрывающих здоровье, болезнях и путях их предотвращения, активизируя творческую самостоятельность учащихся;
- формирование умений выполнения различных трудовых действий и безопасного обращения с инструментами;
- знание основ по охране труда и их применение;
- коммуникативных умений, способствующих дальнейшей адаптации учеников в социуме.

Для проведения занятий были подобраны и подготовлены дидактические материалы к проведению уроков, разработаны опросники для родителей, изучен методический материал по приемам и технологиям организации на уроках рефлексии, с целью ее реализации. В ходе педагогической практики была проведена поисковая работа. Описание работы приведено в 3 главе нашего исследования. Анализ результатов опытно-поисковой работы показал положительную динамику в формировании умений и знаний учащихся по сохранению здоровья, которые относятся к приготовлению пищи, рациональному питанию, безопасному поведению при ее приготовлении, и оказанию первой помощи в случае порезов, ожогов и отравлениях. Также была отмечена положительная динамика в формировании коммуникативно-организаторских способностях по методике КОС.

Цель и задачи поставленные в исследовании решены. Гипотеза нашла свое подтверждение. Предложенные разработки и подобранные дидактические материалы могут быть использованы в образовательной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антропова, М.В. Гигиена детей и подростков /М.В. Антропова.//
Российская педагогическая энциклопедия. - Т.I. - М., 1993. - 210 с.
2. Асмолов, А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического
анализа / А.Г. Асмолов. - М.: Смысл, 2002. - 416 с.
3. Бабанский, Ю. К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса
обучения / Ю. К. Бабанский. — М. : Просвещение, 1991. — 154 с.
4. Батышев, А.С. Научная организация учебно-воспитательного процесса/
А.С. Батышева. - М.,1975. - 160 с.
5. Беспалько, В.П. Педагогика и прогрессивные технологии Текст./
В.П. Беспалько. М. : ИПО МО Россия, 1995. - 336 с.
6. Беспалько, В.П. Диагностика успешности обучения / В.П. Беспалько.//
Педагогический вестник. - 1994. - №6. - С. 56-60.
7. Безруких, М.М. Здоровьесберегающая школа Текст. / М.М. Безруких. —
М. : Московский психолог социальный институт, 2004. - 240с.
8. Божович, Л. И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка:
Изучение поведения детей и подростков / Л. И. Божович. — М. :
Просвещение, 1972. —360 с.
9. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте /
Л.И. Божович. - М., 1968. - 210 с.
10. Влияние учебной нагрузки и санитарно-гигиенических условий на
здоровье школьников Текст. / под редакцией А.Г.Хрипковой. М. : Центр
инноваций в педагогике, 1997. - 112 с.
11. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. — М.:
Педагогика-Пресс, 1996. — 536 с.
12. Гальперин, П. Я. Психология мышления и учение о поэтапном
формировании умственных действий / П. Я. Гальперин// Исследования
мышления в советской психологии. — М., 1966. — С. 75.
13. Дереклеева, З.М. Справочник классного руководителя (5-10 классы.)/ З.М.
Дереклеева. - М., 2004. - 240 с.
14. Зайцев, Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения
здоровья учащихся и учителей Текст. / Г.К. Зайцев. СПб.: Акцидент, 1998.-
159 с.

15. Загвязинский, В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. И. Загвязинский. — 2-е изд., стереотип. — М. : Издат. центр «Академия», 2005. — 208 с.
16. Зеер, Э.Ф. Психология профессионального образования Текст./ Э.Ф. Зеер. — Екатеринбург : Изд-во Уральского гос. проф.-пед. ун-та, 2000. -С. 181-224.
17. Зеер, Э.Ф. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход /Э.Ф. Зеер. // Образование и наука. - 2004. - № 3. - С. 34 - 52
18. Зимняя, И. А. Педагогическая психология : учеб. пособие / И. А. Зимняя. —Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. — 480 с.
19. Змановский Ю. Ф. К здоровью без лекарств.— М.: «Советский спорт», 1990.— 64с.
20. Капица С.П. Модель роста населения Земли// Успехи физиол. наук. 1995. Т.26, N3
21. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы Текст. / В.И. Ковалько -М. : ВАКО, 2007. 304 с.
22. Коджаспирова, Г.М., Коджаспиров, А.Ю. Педагогический словарь Текст./ Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. М. : «Академия», 2001. -176 с.
23. Коломеец О. П. Формирование валеологических знаний и умений при обучении биологии в 9-м классе: Дис. канд. пед. наук. СПб., 1998. 177 с.
24. Коменский, Я.А. Великая дидактика. Избранные пед. сочинения Текст./ Я.А. Коменский. М., 1982. - Т.1. -329 с.
25. Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования: проект/Рос. акад. образования; под ред. А. М. Кондакова, А. А. Кузнецова. — М. : Просвещение, 2008. — 39 с.
26. Краткий психологический словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. — М. : Политиздат, 1985. — 431 с.
27. Кругликов, Г.И. Профессионально-педагогическая деятельность учителя технологии Текст. / Г.И. Кругликов // Школа и производство. 1998. - № 5. - С. 25-27.

- 28.Кругликов, Г.И. Методика преподавания технологии с практикумом
Текст. / Г.И. Кругликов М. : Издательский центр «Академия», 2002. - 480с.
- 29.Лернер, И. Я. Процесс обучения и его закономерности / И. Я. Лернер.—
М. : Просвещение, 1980.—96 с.
- 30.Макарова Л. П., Соловьёв А. В., Сыромятникова Л. И. Актуальные
проблемы формирования здоровья школьников//Молодой ученый.— 2013.
— №12. —С. 494-496.
- 31.Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии Текст. /
А.М. Митяева — М. : Издательский центр «Академия», 2008. 192 с.
- 32.Мудрик, А. В. Личность школьника и ее воспитание в коллективе/ А. В.
Мудрик. — М. : Знание, 1992. — 96 с.
- 33.Немов, Р. С. Психология : учебник для студ. пед. вузов : в 3 кн./ Р. С.
Немов. — 3-е изд. — М. : ВЛАДОС, 1999. — Кн. 3. — 632 с.
34. Ожегов, С.И., Шведов, Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80000
слов и фразеологических выражений Текст. / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведов -
М. : АЗЪ, 1995. 928 с.
- 35.Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа
жизни субъектов педагогического процесса в системе современного
общего образования [Электронный ресурс] : монография / Т. Ф. Орехова. -
2-е изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2011. - 353 с. - ISBN 978-5-9765-1211-
5.
- 36."Парламентская газета" от 13 ноября 2009 г. N 60.
37. Педагогика Текст. / под ред. П.И. Пидкасистого. 3-е изд., доп. и перераб.
— М.: Пед. о-во России, 1998. - 640 с.
38. Подласый, И.П. Педагогика Текст. / И.П. Подласый М. : Гуманитарный
изд. центр «Владос», 1999. - Кн. 1. — 253 с.
39. Программы средних образовательных учреждений. Трудовое обучение.
Технология I-XI классы Текст. / под ред. Ю.Л. Хотунцева и В.Д.
Симоненко. М. : Просвещение, 1997. - 233 с.
40. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии Текст. / С.Л. Рубинштейн.
СПб. : Питер, 2000. - 720 с.
41. Селевко, Т.К. Современные образовательные технологии: учебное
пособие Текст. / Г.К. Селевко. М. : Народное образование, 1998. -256с.

42. Симоненко, В.Д. Общая и профессиональная педагогика Текст. / под ред. В.Д. Симоненко. М. : Вентана-Граф, 2006. - 368 с.
43. Сластенин, В.А., Исаев, И.Ф., Мищенко, А.М., Шиянов, Е.Н. Педагогика Текст. / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А. М. Мищенко, Е.Н. Шиянов. — М.: Школьная Пресса, 2002. 512 с.
44. Талызина, Н.Ф. Теоретические основы разработки модели специалиста Текст. / Н.Ф. Талызина. М. : Политехнический музей, 1986. — 112 с.
45. Тхоржевский, Д.А., Бугаев А.М., Бухалов Б.И. Методика трудового обучения с практикумом : учеб. пособие Текст. / Тхоржевский А.М., Бугаев Б.И., Бухалов Б.И. и др. М. : Просвещение, 1987 - 447 с.
46. Усова, А.В. Формирование у школьников научных понятий в процессе обучения Текст. / А.В. Усова. М. : Педагогика, 1986. - 176 с.
47. Хотунцев, Ю.Л. Технологическое и экологическое образование и технологическая культура школьников Текст. / Ю.Л. Хотунцев. М.: Эслан, 2007. - 243 с.
48. Хуторской, А. Ключевые компетенции как компонент личностно ориентированного образования / А. Хуторской // Народное образование. — 2003. — №2. — С. 58—64.
49. Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин. — М., 1960. — 554 с.
50. <http://www.dissercat.com/content/teoreticheskie-osnovy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-subektov-pedagogicheskogo-protse>
51. http://fcior.edu.ru/catalog/osnovnoe_obshee?discipline_oo=22&class=5&learning_character=1&accessibility_restriction=&moduletypes%5B%5D=1&moduletypes%5B%5D=3

Примерные вопросы для составления анкеты для родителей

1. Сталкивались ли вы с проблемами в организации питания ребенка?
2. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка и были особенно полезны и важны для изучения?
4. Помогли ли вам уроки по кулинарии решить проблемы с организацией питания детей?
5. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене, продуктам питания и приготовлению пищи в ходе изучения данного раздела?

Анкета для опроса родителей

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого - оценить эффективность формирования у детей культуры здорового питания правильного питания. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания)
- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания)
- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания)
- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка)
- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания)

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка?

Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости – номер 2, и так далее, наименее важный фактор – номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье
- Сформированность традиций правильного питания в семье
- Кулинарные умения и желание готовить у родителей
- Кулинарные умения и желание готовить у детей
- Наличие знаний и умений правильного питания у самого ребенка
- Сформированность привычек в области питания у ребенка

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

- Нехватка времени для приготовления пищи дома
- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня .
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, – каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.)
- Ребенок не соблюдает режим питания – ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами
- Ребенок не умеет вести себя за столом
- Ребенок «увлекается» сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время – не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ 2

- Моет руки перед едой без напоминаний
- Ест небольшими кусочками, не торопясь
- Использует салфетку во время еды
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть
- Читает книгу во время еды
- Смотрит телевизор во время еды
- Ест быстро, глотает большие куски

5. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда
- Да, почти всегда питается в одно и то же время
- Нет, ребенок питается в разное время

6. Как Вы оцениваете необходимость формирования у Вашего ребенка знаний и умений по приготовлению пищи, знаний о здоровом питании?

- Это нужно
- Это скорее нужно
- Это скорее не нужно, чем нужно
- Это не нужно

7. Как Вы оцениваете возможные результаты формирования у Вашего знаний и умений приготовления пищи?

- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка
- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка
- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка
- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

Анкета для учащихся

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким
2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего
3. Назови 5-7 своих любимых продуктов
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?
6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

Фрукты
 Орехи
 Бутерброды
 Чипсы.....
 Шоколад/конфеты.....
 Булочки/пирожки
 Печенье/сушки/пряники/вафли.....
 Другие сладости
 Другое

7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?

Побегать, попрыгать
 Поиграть в подвижные игры.....
 Поиграть в спокойные игры.....
 Почитать.....
 Порисовать.....
 Позаниматься спортом.....
 Потанцевать.....

8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ 3

Обычная негазированная вода
Молоко
Кефир.....
Какао.....
Сок
Кисель.....
Сладкая газированная вода
Морс.....
Минеральная вода

Ответьте на вопросы:

1. Назовите виды тепловой обработки, которые используют при приготовлении блюд из яиц.
2. Какая разница в приготовлении яичницы-глазуньи и омлета натурального?
3. В чем разница в приготовлении вареного яйца и яйца «пашот»?
4. Как нужно хранить яйца?

Определите связь группы свойств яиц и готового изделия:

1 - связующие	а – котлеты	б – желе
2 – осветляющие	в - бульон	г - блинчики
3 – пенообразующие	д – крем	е - запеканка
	ж - безе	з – зефир

Карточка контроля знаний.

Определить качество яиц (по 1 яйцу в посуде с номерами № 1 , № 2):

- не разбивая яиц;
- разбивая яйца.

Ответить на вопросы:

1. Какое яйцо более свежее, почему?
2. Почему нельзя использовать испорченные яйца?
3. Какой прибор позволяет определить качество яиц?

(Рецепты для бригад)

Задание 1. Приготовление блюд из яиц «Яйцо-пашот»

Ингредиенты:

- куриное яйцо
- соль
- сливочное масло
- пищевая пленка

Приготовление:

Пищевую плёнку сложите вдвое, смажьте маслом, посолите. Уложите плёнку в розетку или неглубокую чашку и очень аккуратно вылейте в неё яйцо, следя за тем, чтобы желток не растёкся. Плёнку крепко свяжите в узелок, не оставляя внутри него свободного пространства.

Большую кастрюлю заполните на 1/4 водой, доведите до кипения. Мешочки с яйцом можно одеть на спицу и расположить её на стенках кастрюли так, чтобы эти мешочки оказались над кипящей водой. А можно положить их в дуршлаг и разместить его над водой в кастрюле.

Варите яйцо на сильном пару при закрытой крышке 5-7 мин. После окончания варки опустите на 2–3 секунды в ледяную воду и аккуратно снимите пленку.

Если яйцо сварено правильно, то желток останется жидковатым.

Задание 2. Способы варки яиц

Сварите 3 яйца в течение указанного времени. Определите состояние белка и желтка, занесите данные в таблицу

Способ приготовления	Время приготовления	Состояние белка и желтка
Всмятку	2 мин.	
«В мешочек»	4-5 мин.	
Вкрутую	7-10 мин.	

Советы по использованию и хранению яиц

- * Замороженные яйца перед использованием надо подержать в холодной подсоленной воде до оттаивания.
- * Чтобы сохранить сваренные яйца теплыми до еды, их надо поместить в глубокую миску и прикрыть ее крышкой или полотенцем.
- * Проверить нет ли трещин в скорлупе можно, слегка постукивая яйца одно о другое: треснувшие яйца звука не издадут. Варить надтреснутые яйца можно, если смазать каждое лимонным соком, залить их холодной соленой водой и сделать умеренный нагрев горелки.
- * Если варится яйцо с надтреснутой скорлупой, надо сильно посолить воду – белок не вытечет, яйцо останется целым. Можно так же на дно посуды, в которой варятся яйца, положить опрокинутое вверх дном блюдце.
- * Определить на вид сырое яйцо или вареное трудно. Повращайте его, как волчок: сырое остановится, а вареное будет легко вращаться.
- * Сварив яйца, слегка надколите скорлупу и обязательно подержите их под холодной водой: яйца будут легче чиститься, особенно свежие. Чистить яйцо лучше с тупого конца.
- * Блюда из яиц готовятся в таком количестве, чтобы использовать их за один раз.

Оценочная карта бригады

Бригада №	Бригадир -					
Учащиеся бригады	1 этап	2 этап	3 этап	4 этап	Итого	Замечания

Практическая работа

«Сравнение свойств различных видов чая»

- образцы различных видов чая (крупнолистовой, мелколистовой, «в пакетике», ароматический и т.д.) для каждой бригады,
- бланк «Сравнение свойств различных видов (сортов) чая»,
- заварочный чайник, чайная ложка, чашки, столовые приборы и посуда для сервировки стола.

Продукты: вода, чай различных видов

1. Рассмотреть образцы различных видов чая,
2. Сравнить образцы по внешнему виду, результаты сравнения записать в таблице:

Таблица 2

«Сравнение свойств различных видов чая»

№ образца	Наименование чая	Вид чая	Размеры частиц	Цвет частиц	Запах	Наличие добавок

3. А сейчас мы с вами поработаем в группах. В соответствии с технологической картой заварить один вид чая,
4. Прогдегустировать заваренные виды чая,
5. Сравнить образцы, результаты записать в таблицу:

Таблица 3

«Дегустация различных видов чая»

№ образца	Вид чая	Цвет	Вкус	Запах

Дополнительный материал для использования при проведении уроков и внеклассных мероприятий по формированию знаний по сохранению здоровья

Вред посуды из пластика

очень удобная, и дешевая. Виды: не для пищевых продуктов; одноразовая;

для холодной пищи; для горячих продуктов; для использования в микроволновке.

Таким образом, если ее использовать не по назначению, То пластик начинает активно выделять ядовитые вещества, что, конечно же, сказывается на здоровье человека.

Нельзя также использовать просроченную пластиковую посуду, если указан ее срок годности, а также треснувшую посуду, поскольку в пищу будут переходить вредные химические вещества.

Вредная посуда из меламина

Отдельной строкой можно выделить вред посуды из меламина, которая имеется практически в каждом доме. Посуда из меламина запрещена к продаже в Европе, поскольку признана низкокачественной и вредной для здоровья.

Такая посуда внешне похожа на фарфор, однако является пластмассой. В состав посуды из меламина входит формальдегид, который является мутагенным ядом и вызывает сильную аллергию. Использование такой посуды может привести к заболеваниям верхних дыхательных путей, печени, желудка и к раздражению глаз и кожи.

Но посуда из меламина вредна не только выделением формальдегида, но и свинца, марганца и кадмия. Вред посуды увеличивается в несколько раз при появлении царапин и трещин.

Поэтому, приобретая пластмассовую посуду, поинтересуйтесь сертификатом качества и гигиеническим заключением санэпидемслужбы.

Вред металлической посуды

Металлическая посуда также не является стопроцентно безопасной. При приготовлении в ней пищи происходит выделение ионов никеля и хрома, которые являются токсинами.

Поэтому, во избежание обогащения пищи этими вредными веществами, рекомендуется не хранить в металлической посуде кислые блюда, например, щи или рассольник. И конечно же, надо беречь посуду от царапин и других повреждений.

Ниже приведены характеристики нескольких видов металлической посуды.

Посуда из нержавеющей стали

Посуда из нержавеющей стали очень удобна и красива. Но, как мы выяснили, содержит никель, являющийся сильным аллергеном. К тому же, помимо никеля, во время приготовления пищи, в еду попадает также медь и хром, отчего нередко она приобретает «металлический» привкус.

Крайне нежелательно готовить в посуде из нержавеющей стали острые и овощные блюда. Кстати, в некоторых странах посуду из нержавеющей стали выпускают с пометкой «nikel free», то есть без никеля. Ну а самой безвредной металлической посудой из нержавеющей стали является пароварка.

Посуда с антипригарным покрытием

Среди всего разнообразия посуды существует также посуда из нержавеющей стали с антипригарным покрытием. Она может производиться из стали или алюминия, и пользуется большим спросом, поскольку позволяет готовить без использования жира.

Однако такая посуда годна только для приготовления пищи, но никак не для хранения. Также не рекомендуется готовить в посуде с антипригарным покрытием кислые блюда.

Дело в том, что в состав тефлонового покрытия входит перфтороктановая кислота, которая является канцерогенным и мутагенным веществом. Даже компания «DuPont», которая является изобретателем и основным производителем тефлона, подтвердила вред антипригарного покрытия при сильном нагревании посуды. Однако разрушение тефлонового покрытия и выделение вредных веществ начинается при температуре выше 350 градусов, а средняя температура приготовления пищи обычно составляет около 200 градусов.

Ни в коем случае нельзя использовать данную посуду, если антипригарный слой поврежден или поцарапан! От этой посуды нужно избавиться, а взамен приобрести новую.

Эмалированная посуда

Пожалуй, это самый безопасный вид посуды, и то до того момента, пока не повредится эмалированный слой.

Безвредной будет эмаль следующих цветов: кремового, белого, серо-голубого, черного и синего. Все остальные цвета эмали, особенно яркие, содержат химические соединения марганца, кадмия и прочих металлов в большом количестве. Поэтому, выбирая эмалированную посуду, обращайте внимание на цвет эмали, а еще лучше, ищите маркировку ГОСТ.

Эмалевое покрытие в посуде защищает пищу от проникновения ионов вредных металлов, к тому же, на гладкой поверхности эмали не способны размножаться бактерии. Поэтому этот тип посуды является самым безвредным, в эмалированной посуде можно как готовить, так и хранить пищу.

Однако, как только появляются повреждения эмалевого слоя, царапины или сколы, эмалированная посуда начинает причинять вред здоровью, поскольку частицы эмали попадают в пищу.

Алюминиевая посуда

Самой вредной для здоровья считается алюминиевая посуда, поскольку при нагревании она начинает выделять ионы металла. Под воздействием некоторых кислот алюминий разрушается и переходит в пищу, поэтому в такой посуде нельзя готовить кислые щи, тушить или жарить овощи, варить кисель, борщ или кипятить молоко.

Не рекомендуется также хранить в алюминиевой посуде готовую пищу и держать воду. При ежедневном использовании алюминиевой посуды возможно даже пищевое отравление!

Вредна ли фарфоровая, керамическая и прочая посуда?

Фарфоровая, керамическая, глиняная и чугунная посуда являются относительно безопасными, правда, не всегда удобными. В фарфоровой и керамической посуде нельзя готовить на плите, а чугунная – очень тяжелая.

Опять же, поверхность посуды должна быть целостной, так как при повреждении в пищу начинают попадать соли тяжелых металлов.

Помимо этого, керамику часто украшают лаками и эмалями. Если рисунок нанесен внутри посуды, то использовать в пищевых целях такую посуду нельзя, поскольку в краски добавляется свинец.

В чем же готовить?

Так в чем же готовить? Чтобы не навредить своему здоровью

В металлической посуде из нержавеющей стали. Только не острые, кислые и овощные блюда. После приготовления еду переложить в эмалированную посуду.

В посуде с антипригарным покрытием, исключая в ней хранение продуктов.

В эмалированной посуде – как хранить, так и готовить.

В алюминиевой посуде – готовить как можно реже, а еще лучше, избавиться от нее. Ни в коем случае приготовленную еду в алюминиевой посуде не хранить!

В чугунной посуде

По возможности, в глиняной посуде.

Поурочное планирование по разделу «Кулинария»

№ урока Тема	Контроль знаний	Проведение практических работ
1-2 Санитария и гигиена на кухне (1 ч)	Санитарно-гигиенические требования к лицам, приготовляющим пищу, к приготовлению пищи, хранению продуктов и готовых блюд. Необходимый набор посуды для приготовления пищи. Правила и последовательность мытья посуды. Моющие и чистящие средства. Безопасные приемы работы на кухне. Правила безопасной работы с газовыми плитами, электронагревательными приборами, с горячей посудой и жидкостью, ножом и кух. приспособлениями. П/п при порезах и ожогах.	Овладевать навыками личной гигиены при приготовлении пищи и хранении продуктов. Организовывать рабочее место. Определять набор безопасных для здоровья моющих и чистящих ср-в. Осваивать безоп. приемы работы с кух. оборуд-м, инструм-ми, горячей посудой, жидкостью. Оказывать п\п при порезах и ожогах.
Физиологи я питания (1ч)	Питание как физиологическая потребность. Пищевые вещества. Значение белков, жиров, углеводов. Пищевая пирамида. Роль витаминов, минеральных в-в и воды в обмене в-в, их содержание в пищ. прод-х. Пищ. отравления. Правила, позволяющие их избежать. П/п при отр-х. Режим питания.	Находить и представлять инф-ю о содержании в пищ-х прод-х витаминов, мин-х солей и микроэлементов. Осваивать исследовательские навыки при проведении лабор-х работ по определению кач-ва пищ-х прод-в и питьевой воды. Составлять инд. режим питания и дневной рацион на основе пищ. пирамиды. Пр/р Составление меню, обеспечивающего суточную потребность организма в витаминах
3-4 Бутерброды и горячие напитки	Значение хлеба в питании человека. Прод-ты, примен. для приготавл-я бут-в. Виды бут-в. Технология приготовления. Инструменты и приспособления. Требования к качеству. Условия и сроки их хранения. Подача б-в. Профессия пекарь. Виды горячих напитков. Сорта чая, их вкусовые достоинства, пол.св-ва. Технология заваривания чая. Сорта и виды кофе. Технология приг-я, подача. Получение какао-порошка. Технология приготовления, подача.	Пригот-ть и оф-ть бутерброды. Определять вкусовые сочетания прод-в. Пригот-ть горячие напитки. Находить и представлять информацию о раст-х, из которых можно приг-ть гор. напитки. Дегустировать бут-ды и гор. напитки. Знакомиться с профессией пекарь. Пр/р Приготовление бутербродов. Приготовление горячих напитков. Сервировка стола к завтраку.

<p>5-6 7-8</p> <p>Блюда из овощей и фруктов</p>	<p>Пищевая ценность овощей и фруктов. Способы хранения овощей и фруктов. Влияние экологии на качество овощей и фруктов. Определение доброкачественности. Методы определения нитратов в овощах, способы удаления лишних нитратов из овощей. Общие правила механической обработки овощей. Правила кулинарной обработки. Правила нарезки, инструменты и приспособления. Технология приготовления салата из сырых овощей.</p> <p>Значение и виды тепловой обработки продуктов. Условия варки овощей. Технология приготовления блюд из вареных овощей. Требования к качеству и оформлению блюд.</p>	<p>Определять доброкачественность овощей и фруктов. Выполнять механическую обработку, фигурную нарезку овощей. Осваивать безопасные приемы работы ножом и др. приспособлениями. Читать технологическую документацию. Соблюдать технологическую последовательность. Готовить салат из сырых овощей и фруктов, гарниры и блюда из вареных овощей. Осуществлять органолептическую оценку готовых блюд. Находить и представлять информацию об овощах, о блюдах из них. Овладеть навыками деловых, уважительных, культурных отношений.</p> <p>Пр/р Приготовление салата из сырых овощей</p> <p>Пр/р Приготовление блюда из вареных овощей.</p>
<p>9-10</p> <p>Блюда из яиц. Сервировка стола к завтраку.</p>	<p>Значение яиц в питании. Способы определения свежести яиц. Способы хранения. Технология приготовления блюд из яиц. Способы варки яиц: всмятку, «в мешочек», вкрутую. Жаренье яиц. Подача готовых блюд.</p> <p>Понятие о сервировке стола. Особенности сервировки стола к завтраку. Набор столового белья, приборов, посуды для завтрака. Способы складывания салфеток. Правила поведения за столом и пользования столовыми приборами.</p>	<p>Определять свежесть яиц</p> <p>В подсоленной воде. Готовить блюда из яиц. Находить и представлять информацию о способах хранения яиц без холодильника. О блюдах из яиц, способах оформления яиц к нар. праздникам.</p> <p>Подбирать столовое белье, столовые приборы и посуду для завтрака. Составлять меню завтрака. Рассчитывать количество и стоимость продуктов. Выполнять сервировку стола.</p> <p>Л/р Определение свежести яиц.</p> <p>Пр/р Приготовление блюда из яиц.</p> <p>Сервировка стола к завтраку</p>
<p>11-12</p> <p>Практическая работа. Групповой проект «Воскресный завтрак для семьи»</p>	<p>История проекта. Этапы выполнения проекта (поисковый, технологический, аналитический). Обоснование проекта, затраты на изготовление, защита проекта.</p> <p>План работы над проектом. Требования к выполнению творческого проекта.</p> <p>Технологическая карта, «Звездочка обдумывания»</p>	<p>Просмотр проектных работ.</p> <p>Беседа, объяснение.</p> <p>Составление плана работы.</p>